

Галина Шаталова



Целебное питание

лечебное повседневное праздничное

Издательство "ЕЛЕНиК°"

Светлой памяти академика
Александра Михайловича Уголева
посвящается

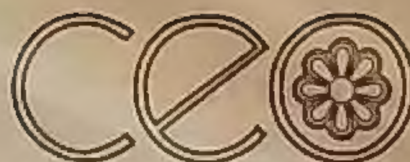
От издательства

Этой книгой издательство «Елен и К°» продолжает серию «Система Естественного Оздоровления» Галины Сергеевны Шаталовой.

Разговор о целебном питании, начатый в первой книге серии «Выбор пути», продолжен в данном издании. Оно значительно переработано по сравнению с предущими изданиями, дополнено главами о лечебном и праздничном питании. Все рецепты целебного питания собраны в отдельном приложении в конце книги.

В настоящий момент Галина Сергеевна Шаталова заканчивает работу над следующей книгой, в которой будут раскрыты новые аспекты ее Системы Естественного Оздоровления.

Система Естественного Оздоровления



Галина ШАТАЛОВА

Целебное питание

— лечебное
— повседневное
— праздничное

Издание второе, переработанное и дополненное

Москва
"Елен и Ко"
1997

ББК 53.5
Ш 28
УДК 615; 616–085

Шаталова Г. С.
Ш 28 Целебное питание. Лечебное, повседневное, праздничное. — М.: «Елен и К°», 1997, 256 с.

ISBN 5-89224-005-3

Данное издание продолжает серию книг о Системе Естественного Оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой и посвящена одному из важнейших ее компонентов — целебному питанию.

Для широкого круга читателей.

Научно-популярное издание
ШАТАЛОВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА
Целебное питание
Лечебное, повседневное, праздничное

Литературная запись А. М. Давыдова

Подписано в печать 26.01.97. Формат 84х108 1/32. Гарнитура «Антиква». Печать высокая с ФПФ. Усл. печ. л. 13,44. Тираж 100 000 экз. Заказ 92.

Издательство «Елен и Ко»
117485, Москва, ул. Бутлерова, 2–2
Лицензия ЛР № 064831 от 15.11.96
Макет и диапозитивы изготовлены ЦИТ «Универсум»

Отпечатано с готовых диапозитивов на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России. 144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

ОГЛАВЛЕНИЕ

«Жизнь есть источник радости: но в ком говорит испорченный желудок, отец скорби, для того все источники отравлены».

Фридрих Ницше
«Так говорил Заратустра»

Предисловие

«Мы видим реальный мир таким, каким воспитаны его воспринимать». На эту мудрую мысль я натолкнулась в книге Карлоса Кастанеды «Учение дона Хуана. Путь знания индейцев яки», с которой впервые познакомилась много лет назад в альпинистском лагере в горах Алатау.

Здесь, вдали от цивилизации, в обстановке автономного существования, проходил один из первых моих экспериментов, целью которого было изучение оптимального рациона питания человека при длительных и тяжелых физических нагрузках. Помню, с какой радостью трое подготовленных по моей системе молодых мужчин-альпинистов, отправляясь на трудное восхождение, оставили в лагере тяжелые рюкзаки с консервами, колбасами, сыром и хлебом, заменив их небольшими сумками у пояса, и какими бодрыми, жизнерадостными вернулись они через шесть дней, совершив нелегкий подъем на «пятитысячник».

Проводив их, я осталась наедине с упомянутой мною книгой, отпечатанной на папиросной бумаге ротапринтным способом. Я буквально «проглотила» ее, настолько необычным и одновременно точно отражающим порядок вещей показалось мне мировосприятие индейцев яки. С тех самых пор я укрепилась в своем стремлении не доверять слепо общепринятым, кажущимся незыблемыми представлениям в науке и в жизни. И, как мне довелось не раз убеждаться, была права.

В современной науке, в том числе и в науке о питании, немало ошибочного, идущего от низкого уровня познания мира. Однако это не мешает человеку самонадеянно полагать, что он умнее живой природы и может не считаться с ее законами. Квинтэссенцией этого мировоззрения стало известное выражение: «Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача». И берем, насилуя и разрушая ее.

Между тем законы природы мудры. В ней органично сливаются материальное и идеальное, малое и великое, частное и общее, все, что мы, словно малые дети, ломающие любимые игрушки, разбираем на части, на составные элементы, изучаем их, каждый в отдельности, надеясь понять принцип действия целого. Такой способ исследований преобладает сегодня и в естественных науках, и в философии, призванной осмысливать добытые учеными объективные факты.

Отрицать подобный метод познания мира было бы и бессмысленно, поскольку он существует, и неразумно, учитывая значимость

полученных с его помощью результатов. Но метод этот несет в себе и серьезную опасность. Беда заключается в том, что и естественные науки, и философия, не оплодотворенные духовностью, зачастую рождают настоящих монстров — таких, например, как теория сбалансированного питания.

Весь мир склоняет головы в память о десятках тысяч людей, погибших в атомном смерче Хиросимы и Нагасаки. Всех нас потрясла чернобыльская трагедия. Но в то же время мы не даем себе труда хотя бы на миг задуматься о чудовищных последствиях безраздельного господства упомянутой «теории», которая ежегодно уносит жизни миллионов и миллионов людей, безвременно погибающих от освященного ее авторитетом противоестественного, противопоказанного человеческому организму питания.

Духовность — вот тот водораздел, который отделяет целебное питание, являющееся неотъемлемой частью созданной мной целостной системы естественного оздоровления, от так называемого сбалансированного. Причем под словом «духовность» я подразумеваю не просто образованность, начитанность, знание музыкальной грамоты или умение разбираться в стилях, жанрах и направлениях искусства, а способность воспринимать, ощущать каждой клеткой своего тела гармонию многоликого, многоцветного, многообразного и в то же время единого мира.

Я не буду останавливаться здесь на многочисленных пороках теории сбалансированного питания, так как это достаточно полно и доказательно будет сделано в последующих главах книги. Скажу лишь, что эти «врожденные» пороки делают теорию сбалансированного питания неполноценным дитятей не менее неполноценной цивилизации, в центре внимания которой оказалось удовлетворение не насущных естественных потребностей человека, а его стремления к удовольствиям и ложно понимаемому комфорту. К чему такая погоня приводит, я уже показала в предыдущей своей книге «Формула здоровья и долголетия» на примере крыс, которых приучили нажатием педали раздражать слабым электрическим импульсом центр удовольствия в их головном мозге. В результате животные превратились в настоящих наркоманов. Нечто подобное при прямом соучастии теоретиков сбалансированного питания произошло и с человеком.

Благословив людей на потребление высококалорийных животных продуктов, они породили не только взрыв хронических заболеваний, но и проблему голода на нашей щедро плодоносящей Земле. Предписывая обязательное потребление мяса и других животных продуктов, якобы жизненно необходимых человеку, внедрив эту идею в общественное сознание, «калорийщики» придали мощное ускорение развитию животноводства. Сегодня скоту скармливаются сотни миллионов тонн полноценных естественных продуктов, которых с лихвой хватило бы на обеспечение пищей не одного миллиарда людей.

К счастью, в недрах старого обязательно пробиваются ростки нового. Они набирают силу, крепнут, пока в конце концов не вытеснят из жизни, из сознания людей теории и концепции, в которых, как

в зеркало, отразились низкий уровень знаний предшествующих поколений, умноженный и возведенный в степень теми, кто строил свое благополучие на невежестве масс. Это неминуемо произойдет и уже происходит благодаря трудам великих ученых, достойное место среди которых занимают наши соотечественники И. М. Сеченов, И. П. Павлов, В. И. Вернадский, русский по происхождению И. Пригожин, И. Л. Герловин, А. М. Уголев.

Об академике Александре Михайловиче Уголеве хочу сказать особо. Когда я работала над этой книгой, пришла весть о его кончине, которая буквально потрясла меня. Ушел из жизни выдающийся исследователь, вклад которого в науку о питании соизмерим разве что с вкладом великого И. П. Павлова.

Как честный ученый и человек, Александр Михайлович одним из первых у нас выступил против теории сбалансированного питания, указав на трагические последствия, которые она несет людям.

Его идеи, выводы и открытия не оставляют камня на камне от теории сбалансированного питания.

Уверена, что трагичная судьба ждала бы крупнейшего ученого современности, ленинградского физика-теоретика И. Л. Герловина, обнародуй он во времена «охоты на ведьм» в науке разработанные им основы единой теории всех взаимодействий в веществе и тем более «Парадигму для жизнеспособных и развивающихся систем», которая с научной объективностью и бесстрастностью свидетельствовала о том, что социализм является системой нежизнеспособной.

Мне, как медику и ученому-биологу, особенно близок и понятен вывод И. Л. Герловина о том, что «человечество до сих пор не знает до конца всех особенностей воздействия на человека используемой им пищи и наивно оценивает ее качество по калорийности. Человечество широко использует во всем народном хозяйстве, особенно при производстве продуктов питания, искусственно созданные вещества, даже основой лечения человека стала химиотерапия. Только в последние годы возникло понимание того, что все это — самоотравление человечества...

Это произошло потому, что современная наука зациклилась на очень низком уровне познания мира и объявила постулаты, созданные на этом уровне, истиной в последней инстанции»[1].

А ведь выход из создавшегося тупика известен людям давно — еще со времен Пифагора, питавшегося растительной пищей. Мне в моих многочисленных экспериментах, рассказ о которых впереди, удалось доказать, что если мы потребляем продукты питания, сохраняющие свои природные биоинформационные свойства, то для удовлетворения наших естественных физиологических потребностей их требуется намного меньше, чем при питании оптимизированными и рафинированными продуктами. Пища не отягощает своей массой желудочно-кишечный тракт, не растягивает желудок, нормализуется толстый кишечник, восстанавливаются его микрофлора, а

---

[1] Герловин И. Л. Основы единой теории всех взаимодействий в веществе. Л.: Энергоатомиздат, 1990.

затем и функции пищеварительного тракта в целом, что имеет решающее значение для приведения организма человека в состояние полного фактического, а не «практического» здоровья.

Как обнаружили ученые, пищеварительный тракт человека не только обеспечивает организм питательными веществами, но и является мощным эндокринным органом, превосходящим по значимости все остальные органы эндокринной системы, вместе взятые.

К слову сказать, это открытие помогло понять, почему, нормализуя работу пищеварительного тракта, мне удается восстанавливать и гормональную деятельность организма.

В этой связи вспоминается история Н. О. Зинченко. Всю жизнь она со свойственной ей аккуратностью и даже педантичностью следовала предписаниям теории сбалансированного питания. Но не смотря на это, а точнее, именно благодаря этому женщина заболела сахарным диабетом. Неразлучным ее спутником стал инсулин. Дальше — больше. Возникли трофические изменения тканей ноги, пришлось надевать уродливый ортопедический сапог. Чем только ни лечилась — ничто не помогало. В конце концов дошло до того, что врачи поставили ее перед выбором: ампутация ноги или смерть.

Началась уже подготовка к операции, когда муж Натальи Олафовны буквально на руках принес ее ко мне. Система естественного оздоровления, рекомендациям которой Зинченко стала неукоснительно следовать, быстро сделала свое дело. Уже через десять дней после перехода на видовое и лечебное питание женщина отказалась от инсулина, через месяц зажила нога, а через два месяца окрепшая благодаря комплексу дыхательных и физических упражнений Наталья Зинченко танцевала на собственной серебряной свадьбе. После этого она дожила до 84 лет, забыв и думать об инсулине.

Историй, подобных этой, в моей врачебной практике было достаточно, чтобы я пришла к неожиданному на первый взгляд выводу: симптомы сахарного диабета очень часто зависят не от секреторного неблагополучия поджелудочной железы, а могут вызываться лишь нарушением функции гликогенообразования в организме.

Но стоит привести пищеварительный тракт в порядок, восстановить в системе естественного оздоровления энергообмен и способность организма к саморегуляции, как грозная, считающаяся практически неизлечимой болезнь тут же отступает.

Избавив человечество от хронических болезней, целебное питание дало бы одновременно возможность нормализовать снабжение продовольствием населения нашей страны, многих других государств и регионов. Однако реализована такая возможность может быть лишь в том случае, если пищевая промышленность будет переориентирована не на уничтожение естественных свойств продуктов, как сейчас, а на их сохранение. Пока же она истребляет все, чем богата даруемая нам природой пища, используя технологии, построенные на рафинировании, консервировании, концентрации, оптимизации продуктов питания путем применения всевозможных химических добавок и консервантов. С полной ответственностью

заявляю: мне так и не удалось найти хоть что-нибудь целебное в тех скудных, я бы даже выразилась сильнее — в тех трупных остатках лишенных жизни продуктов, которыми нас потчует пищевая промышленность. Не составляют исключения даже поваренная соль, рафинированный сахар, мука тонкого помола.

Конечно, человек может питаться и «обезжизненными», неполноценными продуктами, что, собственно говоря, и происходит сегодня, но в этом случае он вынужден будет удовлетворять свои потребности за счет значительного увеличения объема таких продуктов в рационе питания. Отсюда постоянная напряженность с продовольствием, отсюда и бездумная химизация почвы, истребляющая тонкий слой животворного гумуса на наших полях, которые уже не в силах удовлетворять гипертрофированные потребности больного общества.

И, наконец, самое главное: лишенные природных биоинформационных свойств продукты питания катастрофически снижают духовный потенциал людей, вносят расстройство в сферу их эмоционально-психической деятельности, разрушают саморегуляцию целостного человеческого организма, что вызывает массовые жестокие хронические заболевания.

Переводя людей на естественное, предписанное им природой целебное питание в сочетании с комплексом физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур, я восстанавливала их духовное, психическое и физическое здоровье, излечивала тяжелейшие формы хронических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистые и рак. Однако все мои сообщения об этом воспринимались представителями официальной науки резко отрицательно, что, впрочем, и неудивительно. Ведь разработанная мною система естественного оздоровления посягала на «святая святых» для властвующего ныне в общественном мнении тандема: теории сбалансированного питания в науке о питании и симптоматических методов лечения в медицине.

Поэтому мне не осталось ничего иного, как апеллировать к единственному беспристрастному арбитру в научном споре — научно установленному, неопровержимому факту, что я и делаю в предлагаемой вашему вниманию книге.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ



Глава первая

ЧЕМ ЖИВ ЧЕЛОВЕК?

Отец скорби — испорченный желудок

Разрабатывая систему естественного оздоровления, я прежде всего думала о создании условий, необходимых для возвращения людям духовного, физического и психического здоровья как их естественного состояния, дарованного природой. В ходе исследований мне удалось установить, что подлинное здоровье человека может быть лишь результатом органичного сочетания всех трех его составляющих. Причем чаще всего из этой формулы триединства выпадает наиболее слабое ее звено — физическое здоровье, подрываемое противоестественным образом жизни современного человека и прежде всего противопоказанным ему характером питания. Эту зависимость со свойственной поэтам образностью и выразил Ницше, высказывание которого послужило эпиграфом к книге: «Жизнь есть источник радости: но в ком говорит испорченный желудок, отец скорби, для того все источники отравлены».

И как я неоднократно убеждалась в своей врачебной практике, лечение практически всех хронических болезней должно начинаться с нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Но все это пришло позже, после того как эффективность системы естественного оздоровления была проверена в экспериментах. Ибо, как утверждал В. И. Вернадский, только правильно установленные, бесспорные и общеобязательные научные факты составляют главное содержание научного знания.

Первопричиной этих уникальных экспериментов послужила настоятельная необходимость выяснить, как влияет рацион питания человека на его выносливость, физическое

здоровье и разум. Проверить на опыте, действительно ли вещество и энергия нашего организма, расходуемые в процессе его жизнедеятельности, восполняются исключительно за счет вещества и энергии продуктов питания, как утверждают современные диетологи — сторонники господствующей ныне теории сбалансированного питания.

Парадокс «научно обоснованных» норм

Исповедуемое ими механическое, простое до примитивности уподобление человека некоей тепловой машине, действующей за счет сжигания в его теле топлива-пищи, овладело умами большинства людей. Здесь проявилась известная особенность нашей психики: чем меньше человек знает о чем-либо, тем легче он поддается гипнозу простых объяснений. Причем эта особенность характерна для самых разных людей: от домохозяйки до главы правительства и государства. Иначе чем объяснить, что все наши политические и государственные деятели, как только речь заходит об обеспеченности или, напротив, необеспеченности населения страны продуктами питания, обязательно ссылаются на некие «научно обоснованные» нормы, не подозревая о том, что таковых в природе не существует. А то, что они принимают за такие нормы — это всего лишь среднестатистические данные о привычном рационе питания населения Германии в середине прошлого века, принятые тогда по предложению немецких ученых за норму. Каких-либо серьезных научных исследований по этому вопросу не проводилось, так как науки о питании в то время просто-напросто не существовало.

Да и сегодня до ее создания достаточно далеко, несмотря на выдающиеся работы таких всемирно известных ученых, как И. П. Павлов, В. И. Вернадский, Г. Шелтон, А. Сент-Дьердьи, И. Пригожин, А. М. Уголев. Так что миф о «научно обоснованных» и тем паче «физиологических» нормах — это не более чем широко распространенное заблуждение, поддерживаемое усилиями сторонников теории сбалансированного питания. Впрочем, теорией ее можно назвать только с большой натяжкой, поскольку она никак не объясняет и даже не пытается объяснить многочисленные факты, не оставляющие камня на камне от ее исходных постулатов. Главный из таких постулатов я уже назвала: утверждение, что единственным источником энергии и вещества, необходимых человеческому организму, является пища.

Поэтому, учат они, жизненно необходим баланс между количеством и качеством белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов, расходуемых организмом в процессе его жизнедеятельности, и количеством и качеством продуктов питания, составляющих среднесуточный рацион, величина которого зависит от тяжести физических нагрузок человека.

В качестве главного аргумента в пользу такого предположения используются ссылки на незыблемый физический закон сохранения энергии, который предписывает возмещать расход энергии и вещества в процессе жизнедеятельности нашего физического тела за счет введения в организм такого же количества энергии и вещества («содержащегося в пище» — добавляют при этом сторонники сбалансированного питания). Я предлагаю вам, читатели, задуматься над вопросом, оказавшимся для них роковым а если энергия и вещество поступают в организм не только с пищей, но и по другим каналам? Очевидно, в этом случае мы должны будем пересмотреть прежние представления о количестве и качестве необходимых нам продуктов питания.

Факты — хлеб науки (мои эксперименты)

В свое время задумалась над этим вопросом и я, в результате чего родилась новая, основанная на неопровержимых научных фактах концепция целебного питания, изложению которой и посвящена эта книга. Но прежде чем сесть за письменный стол, чтобы начать работу над ней, я провела целую серию собственных экспериментов, показавших, как мало стоят представления теоретиков сбалансированного питания. Результаты экспериментов документально зафиксированы специалистами НИИ физической культуры в бесстрастных строках официальных протоколов. Собрать и хранить их Ученый совет НИИ поручил сотруднику института кандидату педагогических наук В. Д. Кряжеву.

Одним из первых экспериментов, на теоретическую и практическую подготовку которого у меня ушло не менее 10 лет, был эксперимент со сверхмарафонцами.

Однако сначала я расскажу о моих первых попытках практически реализовать концепцию целебного питания, показавших, как много трудностей стоит на пути тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Выделяясь, словно белые вороны, из массы людей, они подвергаются насмешкам, издевательствам, а то и угрозам физической расправы со

стороны конформистов, для которых болото банальных представлений стало естественной и единственно возможной средой обитания. Причем чем ниже уровень образования человека, тем злее и непримиримее его конформизм. Я не могу не вспоминать с благодарностью и восхищением тех, кто первыми отважились встать на указанный мною путь естественного здоровья. Как не сказать, например, о лесорубе, который, дождавшись, когда вся бригада уедет с делянки на автобусе, бежал обнаженным в зимнюю стужу 13 км до поселка. Но и он не рискнул бросить вызов общественному мнению, надевая на окраине поселка свою обычную одежду. «Стеснялись» собственной смелости и женщины-маляры, занятые на наружных работах, и литейщики, которым моя система помогла избавиться от бесконечных простудных заболеваний.

Моя самая искренняя признательность молодым инженерам М. Куклачеву и К. Яценко, которые были не простыми исполнителями моих назначений и рекомендаций, а активными участниками проводимых мною исследований и экспериментов. Они стали одними из первых моих последователей, перейдя на естественный образ жизни и целебное питание, с присущим молодости энтузиазмом включились в посвященные Дню космонавтики ежегодные многодневные пробеги из Гагарина, через Калугу и Москву, в Звездный. В организации этих пробегов я принимала непосредственное участие, поскольку работала в те годы в Институте космических исследований, где возглавляла сектор отбора и подготовки космонавтов.

По моей просьбе Костя Яценко снова перешел на традиционное сбалансированное питание. Некоторое время его пищей были самые изысканные деликатесы, какие только я могла купить на свои скромные сбережения. После этого он вместе с Мишей Куклачевым вновь принял участие в очередном традиционном пробеге из Гагарина в Звездный. И если Миша, продолжавший питаться естественной целебной пищей, не потерял на дистанции ни грамма веса, то Костя за несколько дней похудел на 8 кг. Честное слово, если бы не такие люди, как они, если бы я не ощущала их ежедневной заинтересованной поддержки и понимания, мой путь к новой концепции питания и естественного оздоровления был бы намного длиннее и труднее.

Как видите, первому моему официально зарегистрированному и принятому комиссией, составленной из специалистов

НИИ физической культуры и спортсменов-профессионалов, эксперименту со сверхмарафонцами предшествовала долгая и непростая подготовка. В чем же состояли его сущность и цели?

Было решено включить в состав участников очередного ежегодного массового пробега 1983 г., посвященного Дню космонавтики, группу спортсменов, которые перешли на питание растительной пищей, сохраняющей естественные биологические свойства исходных продуктов.

Их стол отличался обилием свежеприготовленных салатов, кашами из цельных круп, отварами целебных трав с медом. Поскольку спортсмены жили все вместе, члены комиссии имели полную возможность убедиться, что никто ничего украдкой не ел.

Контрольной группой был фактически весь основной состав сверхмарафонцев — участников забега. Однако для протокола из их числа отобрали четырех спортсменов, которые по уровню подготовки и физическим возможностям примерно соответствовали членам моей экспериментальной группы.

Рацион питания спортсменов контрольной группы был составлен по нормам, разработанным Институтом питания, и включал в себя высококалорийную пищу, богатую белками, жирами и углеводами. В него входили 180 г пищевого белка, около 200 г жира и 900 г углеводов, что соответствовало 6000 ккал. Состав продуктов также полностью соответствовал «научным» представлениям: мясо во всех видах, рыба, вермишель, макароны, хлеб, наваристый суп, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, консервы, «Геркулес», избыток поваренной соли и сладостей.

Во всем остальном никаких различий между спортсменами не было. Им предстояло преодолеть за семь дней около 500 км. При этом выпадающие на их долю нагрузки можно было сопоставить разве что с нагрузками молотобойцев или шахтеров. В соответствии с таблицами, разработанными Институтом питания в Москве, они должны были потреблять от 5000 до 6000 ккал. «Мои» же спортсмены в период подготовки к пробегу получали не более 800 ккал, а в дни тяжелых нагрузок — до 1200 ккал.

Накануне старта члены комиссии не скрывали своей убежденности в провале эксперимента. Меня уверяли, что члены моей группы сойдут с дистанции на первых же километрах, если я не накормлю их мясом, колбасами, сыром,

творогом, не напою крепким чаем с сахаром, если не буду подкреплять их силы во время пробега солеными сухариками и геркулесовым отваром с солью. Пугали тем, что при недостатке соли в организме неизбежны судороги мышц. Однако уже на второй день пробега лица контролеров стали задумчивыми, на третий — вновь повеселели, но уже потому, что эксперимент шел по предсказанному мною сценарию. Члены контрольной группы приходили к финишу очередного этапа обессиленными, измотанными, а участники экспериментальной группы — бодрыми и свежими. Объективные результаты обследований свидетельствовали о том, что мои питомцы, не в пример соперникам, оказались более выносливыми и не только не теряли, но и прибавляли в весе.

Результаты эксперимента ошеломили Спорткомитет, и мне дали право отобрать для его продолжения лучших спортсменов страны. Я получила возможность познакомиться с нашей спортивной элитой, изучить образ жизни этих людей. С тех пор я глубоко уважаю этих мужественных, целеустремленных девушек и юношей, посвятивших свою жизнь постоянному преодолению себя, достижению все более и более высоких результатов, находящихся, казалось бы, на грани человеческих возможностей. Но тогда же я убедилась, что главная ставка при этом делается на развитие природных данных спортсмена, а не его духовного и физического здоровья. Другими словами, делается все, чтобы выжать из него наивысший результат, не особенно беспокоясь, как это отразится на его здоровье, спортивном и человеческом долголетии. Тогда же мне стало понятно, почему многие спортсмены болеют чаще и тяжелее, чем обычные люди.

Там мне удалось заинтересовать системой естественного оздоровления двух замечательных спортсменок — мастера спорта международного класса по марафону Р. Смехнову и мастера спорта по бегу А. Харитонову. Уже в следующем пробеге, состоявшемся в 1984 г., Аня Харитонова, которая стала убежденной сторонницей системы естественного оздоровления и целебного питания, преодолела дистанцию протяженностью 450 км за неполные пять дней. При этом она, единственная женщина, бежавшая в группе из 40 мужчин, заняла шестое место. И что особенно показательно, не потеряла ни грамма массы тела. Сегодня Аня мать 4-х детей, но по-прежнему участвует в соревнованиях по бегу на длинные

дистанции, занимая призовые места. Что ни говори — завидное спортивное долголетие, достичь которого помогла система естественного оздоровления.

Р. Смехнова, как и А. Харитонова, решительно отказалась от обильных рационов питания, положенных спортсменам высокого класса, и перешла на потребление растительной пищи. Уже после трех месяцев тренировки по моей системе она первой среди советских спортсменок-марафонок встала на пьедестал почета международных соревнований, проходивших в 1983 г. в Хельсинки. И это в 32 года! Сегодня Рае уже 45, но она постоянно участвует в соревнованиях по марафону, демонстрируя высокие результаты.

Пример двух моих любимых учениц красноречиво подтверждает: система естественного оздоровления, включающая в себя и целебное питание, позволяет человеку продлить свое активное долголетие, сохраняя отменное здоровье. Если, конечно, он действительно хочет этого.

В связи со сказанным мне вспоминается история одной из участниц экспериментального пробега 1983 г. Э. Мариничевой. Перед началом одного из занятий в группе здоровья, которую я веду, ко мне обратилась изящная, стройная женщина с умным, волевым лицом и попросила зачислить ее в мою группу без медицинской справки. Оказалось, что лечащий врач не счел возможным выдать ей такую справку по данным кардиограммы.

Мне понравилась настойчивость Эльвиры, ее искреннее желание восстановить свое здоровье. После тщательного врачебного осмотра я нашла, что ей по плечу нагрузки значительно большие, чем те, которые я даю в группе здоровья, и начала готовить ее к участию в супермарафоне. Прикрепила к Эльвире и нескольким присоединившимся к ней женщинам инструктора. Они встречались ежедневно рано утром, до начала работы пробегали 10—15 км в динамической аутогенной тренировке, всю осень и зиму купались в открытом водоеме, занимались йогой и дыханием по системе естественного оздоровления.

Настойчивость и целеустремленность Эльвиры помогли ей справиться с недугом, и тот же самый врач, который в свое время не разрешил ей заниматься в обычной группе здоровья, вынужден был выдать справку по форме № 227, дающую Эльвире право участвовать в супермарафоне. Этот пример я привела лишь для того, чтобы показать, как много значат в восстановлении здоровья душевные качества человека,

его воля, разум и, безусловно, знания, которые он получает в системе естественного оздоровления.

Обследования, проведенные в ходе эксперимента психологами, позволили установить и еще одну закономерность: те из участников пробега, которые жили по системе естественного оздоровления, отличались устойчивостью эмоционально-психической реакции в отношениях с окружающими, большей доброжелательностью, спокойствием, готовностью помочь.

Закончив эксперименты со сверхмарафонцами, я решила провести новые, уже с альпинистами и горными туристами. В предисловии я упоминала о первом из них, поэтому здесь ограничусь несколькими деталями, которые, я надеюсь, еще раз напомнят вам о роли вашего сознания и воли при переходе на предписанный нам природой образ жизни.

Среди трех альпинистов — участников эксперимента особенно выделялся один. Выделялся своим классическим телосложением, за которое даже мужчины называли его Аполлоном, своей строгостью в питании: еще до начала нашего опыта он был убежденным вегетарианцем. В юности у него был единственный близкий друг, который умер от рака.

Проводя у постели умирающего долгие часы, чтобы не оставлять его в одиночестве перед лицом приближающейся смерти, молодой человек, о котором идет речь, поклялся себе, что в память о безвременно уходящем товарище он не станет поддерживать свою жизнь за счет умерщвления других живых существ. И никогда не нарушал свою клятву.

Продолжением эксперимента с альпинистами стала экспедиция горных туристов в альпинистском лагере Ала-Арча, в которой участвовали двое мужчин и две женщины. Одной из них была автор этих строк. Мы поднимались до восхода солнца и без завтрака уходили в горы. Проходили около 15 км (по шагомеру, который мы брали с собой) и к пяти часам вечера возвращались в лагерь. Здесь врач и начальник лагеря взвешивали и обследовали нас, после чего мы шли обедать.

В наш рацион входили горячие похлебки, свежеприготовленные каши из пророщенной пшеницы, отвары дикорастущих трав с арчой и барбарисом. После обеда, спокойно беседуя, мы проходили еще 10 км, но теперь уже не вверх, а вниз по склонам гор, после чего возвращались. Таким образом, за день мы преодолевали около 25 км. Спали на открытом воздухе, ели один раз в день, пили — два раза. Ни одн

из нас не похудел, ничем не заболел. Напротив, разъезжались поздоровевшими, полными сил.

И наконец, чтобы завершить разговор об экспериментах с альпинистами и горными туристами, расскажу о нашем переходе по горным тропам из Нальчика в Пицунду, продолжавшемся 23 дня. В это время наш суточный рацион состоял из 50 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов при тяжелейших физических нагрузках. Достаточно сказать, что за дни путешествия мы преодолели четыре горных перевала. В Пицунду вошли бодрыми, жизнерадостными, тогда как наши случайные попутчики-туристы, питавшиеся в соответствии с рекомендациями теории сбалансированного питания, едва передвигали ноги от усталости.

Еще более впечатляющими были результаты четырех организованных мною пеших переходов через среднеазиатские пустыни. И я, и мои спутники получали с пищей не более 600 ккал в сутки, проходя при этом до 30--35 км в день по сыпучим пескам в условиях резко континентального климата пустыни.

Особенно поучительным был первый из них, состоявшийся в июле-августе 1987 г., во время которого я по просьбе Географического общества СССР проверила также возможности снизить общепринятую норму потребления воды при летних походах в пустыне. До этого считалось, что в жаркие летние месяцы во время пеших экспедиции в раскаленные пески человеку необходимо потреблять не менее 10 л воды, чтобы обеспечить достаточную терморегуляцию тела.

Бытовало мнение, что пот, увлажняя поверхность кожи и затем испаряясь, охлаждает ее. Но я врач и знаю, что, попадая в организм, вода не просто «напрямую» выделяется через поры, а проходит ряд серьезных преобразований, требующих от организма немалых затрат энергии. Поэтому избыточное потребление жидкости ослабляет и перегревает его. Кстати, явление это известно еще с глубокой древности. Не случайно Юлий Цезарь, прежде чем отобрать из числа кандидатов пополнение для своих легионов, устраивал негласное испытание. Новобранцы должны были совершить длительный пеший поход, не получая при этом ни капли воды, после которого им предоставляли возможность вволю напиться. Тех, кто пил много и жадно, что называется «взахлеб», отбраковывали.

К эксперименту готовились 15 человек, однако по различным причинам смогли принять в нем участие лишь 11. В

группу входили исследователи, которым необходимо было изучить обнажившиеся участки дна Аральского моря в условиях полного безводья, так как по пути не было ни одного колодца, а также туристы. Все они прошли подготовку в системе естественного оздоровления и полностью перешли на целебное питание. В полном составе группе предстояло пройти по маршруту Аральск-Каратерень протяженностью 125 км. Предполагалось преодолеть это расстояние за семь дней, однако нам хватило и пяти. Мне в то время было уже за 70, но обузой я не была. Напротив, подавала им пример выдержки и терпения. Из Каратереня я с туристами вернулась в Москву, а исследователи пошли дальше. Впоследствии один из них за участие в этой экспедиции удостоился чести быть занесенным в книгу рекордов Гиннесса.

В ходе эксперимента мне удалось снизить водопотребление в условиях пустыни в 10 раз.

Во-первых, сыграло свою роль то, что участники перехода потребляли исключительно малобелковую, низкокалорийную пищу, полностью лишенную животных продуктов, которые требуют потребления 42 г воды на грамм белка.

Во-вторых, мы пили структурированную воду, обогащенную травами, которая не повышает, а понижает температуру тела.

Учитывалась также рефлекторная реакция слизистой рта в пустыне. На потребление обычной холодной воды она тут же откликается безумной жаждой. Оказалось, что достаточно взять в рот обычный камешек или изюминку, чтобы начала выделяться слюна — естественная структурированная жидкость, и жажда утихала. Тот же эффект дает горячая вода с добавлением трав.

Все это, как я уже говорила, позволило снизить водопотребление до одного литра в сутки без ущерба для здоровья, но со значительным повышением эффективности терморегуляции организма.

Начиная свой эксперимент, я меньше всего ожидала, что он вызовет такой широкий резонанс. Пришла масса писем, в том числе из-за рубежа, в которых наряду со словами восхищения проскальзывали и нотки сомнения. А в письме, пришедшем из бывшей Чехословакии, прямо заявлялось, что снижение потребления воды ниже 10 л просто-напросто невозможно по чисто физиологическим причинам.

Чтобы рассеять сомнения моих оппонентов, я решила организовать новую экспедицию, пригласив в нее и участников

из Чехословакии. Такая совместная экспедиция состоялась уже в следующем, 1988 г. и включала в себя по шесть человек с каждой стороны: пять моих последователей, живущих, как и я, по системе естественного оздоровления, автор этих строк, и пять хорошо тренированных спортсменов из Чехословакии. Шестой была сопровождавшая их переводчица. И хотя мои соотечественники были физически менее подготовлены, ни один из них не сошел с дистанции. Трое из зарубежной группы выбыли сразу. Одна из них не выдержала тренировочных походов в снежных горах Алатау, еще один выбился из сил на второй, другой — на третий день перехода. Остальные, в том числе и переводчица, прошли с нами 134 км, после чего их силы иссякли. Этого и следовало ожидать, потому что питались они высококалорийной пищей, содержащей большое количество животных белков, и выпивали каждый не менее 10 л воды в сутки. Вид при этом у них был крайне изможденный.

Члены же нашей группы выглядели великолепно и настолько хорошо себя чувствовали, что, доставив зарубежных коллег в обжитые места, решили вернуться на 134-й километр и прошли маршрут до конца, преодолев еще 272 км.

Мой отчетный доклад в НИИ физкультуры о результатах всех экспериментов, проведенных в 1983–1989 гг., произвел настолько большое впечатление, что мне были выделены средства на осуществление еще одного — заключительного, самого масштабного и доказательного.

Благодаря материальной поддержке института я смогла привлечь к участию в нем семь излеченных мною в системе естественного оздоровления бывших больных, страдавших такими распространенными хроническими заболеваниями, как инсулинозависимый диабет, хроническая, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, язвенная болезнь луковицы двенадцатиперстной кишки, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии, цирроз печени, сердечная недостаточность при ожирении. Входил в группу и больной, излеченный мною от рака фатерова соска. До начала эксперимента все они прошли самое тщательное обследование в НИИ физической культуры и получили разрешение участвовать в 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов по маршруту Бахарден-Куртамышский заповедник.

После тщательной подготовки, занявшей у нас 10 дней, мы вышли в путь. Двигались по бездорожью, увязая в раскаленном

до 50°С песке. Тем не менее шли легко, наслаждаясь неповторимой величественной красотой природы, грандиозными, захватывающими дух солнечными восходами и закатами. Спали на небольшой кошме, тесно прижавшись друг к другу. На одном из ночлегов пустыня преподнесла мне памятный сувенир: в кольце лежавшего у меня под головой рюкзака осталась сухая шкурка пролезшей через него змеи, которая таким образом избавилась от старой кожи.

Ели мы один раз в день, пили зеленый чай с добавленным в него изюмом, который обладает свойством охлаждать кожу. Потребление воды, как обычно, не превышало одного литра в сутки.

Первоначально предполагалось пройти маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили большие физические нагрузки, что мы уложились в 16 дней.

На финише все чувствовали себя великолепно, не только сохранив массу своего тела, но и увеличив ее. И это при минимальном количестве пищи и воды.

Какие же выводы можно сделать из поистине уникальной серии экспериментов, подготовленных и осуществленных мною за семь с небольшим лет (1983–1990 гг.)? Причем здесь я рассказала далеко не о всех, а лишь о наиболее значительных из них, в каком-то смысле этапных, во многих из которых я принимала личное участие. И это, кстати, немаловажное обстоятельство, лишний раз свидетельствующее о высокой эффективности системы естественного оздоровления, в которой я живу более 40 лет. Потому что, согласитесь, прошагать 500 км по обжигающим пескам пустыни под силу далеко не каждому молодому здоровому мужчине, а мне как-никак исполнилось тогда 74 года.

Но если отвлечься от эмоций и попробовать перевести результаты экспериментов на бесстрастный язык цифр, то нетрудно заметить, что система естественного оздоровления, а когда я говорю о ней, то непременно имею в виду и ее неотъемлемую часть — целебное питание, переводит человека из состояния «практического» здоровья (или практического нездоровья, что, по сути, одно и то же) в состояние полного фактического здоровья. Первое состояние характерно для человека искусственного, рожденного современной больной цивилизацией, второе — для человека разумного, внявшего голосу природы и подчиняющегося ее предписаниям.

Конечно, отдельно взятому человеку попытаться хотя бы на шаг отступить от общепринятых представлений о «рациональ-

ном», «сбалансированном» пищевом рационе неимоверно трудно. Именно поэтому я уделяю такое большое внимание пропаганде не локальных систем и методик, позволяющих излечить те или иные болезни, а знаний о законах и принципах жизнедеятельности живых организмов, и прежде всего человека. Только такие знания, ставшие внутренним убеждением, способны укрепить вашу решимость противостоять деформированному общественному мнению, помочь вам превратить окружающих из ваших невольных антиподов в союзников и единомышленников, самому искать и находить дорогу в храм Природы, дарующей нам то ощущение высшей гармонии, которое мы именуем духовностью.



Глава вторая

ДУХОВНОСТЬ, ПСИХОЛОГИЯ, ПИТАНИЕ

Память Вселенной

Мысль о том, что путем чьего бы то ни было внешнего воздействия на человеческий организм невозможно сколько-нибудь надолго привести его в состояние полного и стабильного здоровья, мне приходилось высказывать не раз. Официальная медицина, экстрасенсы, народные целители могут на какое-то время избавить человека от болезней, но они бессильны предотвратить возникновение новых, зачастую еще более тяжелых заболеваний под воздействием искусственного образа жизни, сформированного современной цивилизацией.

Только сам человек, овладев суммой необходимых знаний, способен привести свой организм в состояние идеального здоровья, исключающего возможность возникновения болезней. Сегодня любой серьезный разговор о закономерностях, определяющих его жизнедеятельность, невозможен, если хотя бы вскользь не коснуться такого понятия, как интуитивное мышление. Применительно к людям творческих профессий — художникам, музыкантам, поэтам, ученым, изобретателям — оно известно давно, хотя и под другими названиями: вдохновение, озарение, внутренний голос, ассоциативное, образное мышление и т. п. В науке до сих пор идут споры о природе этого феномена. На мой взгляд, свет на эту проблему позволяет пролить гипотеза И. Л. Герловина о существовании в структурах живой и неживой материи элементов записи всех без исключения процессов, протекающих во Вселенной.

Давайте рассуждать логически, опираясь на известные сегодня факты. Мы знаем, что любой живой организм — это кибернетическое устройство разной степени сложности. Наиболее сложным из них является человеческий организм с его развитым и совершенным головным мозгом. Мы знаем также, что каждый объект живой материи функционирует в соответствии с программами, заложенными в него природой

Эти программы необходимы ему для осуществления саморегуляции, управления всеми процессами жизнедеятельности и являются такой же составной частью организма, как любой его орган или система. Но имеем ли мы право и основания считать, что этим дело и ограничивается, что саморегуляция — исключительно внутреннее и самодостаточное его свойство, реализуемое независимо от внешних источников информации?

Прежде чем отвечать на этот вопрос, обратимся к кибернетике, вспомним, каким образом устроена память «думающих» машин. В данном случае нас будут интересовать такие ее виды, как память внутренняя, конструктивно объединенная с вычислительной машиной, и внешняя, которая может быть отделена от ЭВМ и хранить заложенную в нее информацию на магнитных дисках, например.

Для человеческого организма, как и для любого другого, основной является внутренняя память, в которой записаны программы, обеспечивающие само его физическое существование. Они и были всегда предметом пристального внимания ученых-биологов. Остальные же, определяющие духовность человека, его взаимоотношения с себе подобными и с природой, рассматривались как производные от его индивидуального опыта, накапливаемого в процессе жизни, и являлись предметом изучения социологов и психологов. Считалось само собой разумеющимся, что, во-первых, эти и только эти программы определяют поведение человека как существа стадного, общественного и, во-вторых, что такие программы также являются для него внутренними, то есть хранящимися в структурах организма.

Однако логически вытекающее из единой теории поля предположение И. Л. Герловина о том, что память является свойством материи вообще и что она хранит записи всех протекающих во Вселенной процессов, дает достаточно веские основания считать, что, помимо внутренней памяти человека, существует и внешняя, «конструктивно» в его организм не встроенная. Объем хранящейся в ней информации столь же бесконечен, как и сама Вселенная. Более того, можно предположить, что и та информация, которая содержится в нашей внутренней памяти, является не более чем микроскопически малой частью этой бесконечной памяти Вселенной. Тогда получают объяснение и те неожиданные взлеты и озарения людей творческих, обладающих тонкой, чувствительной натурой, способных интуитивно воспринимать

информацию, хранящуюся в необъятной памяти живой и неживой материи. Насколько же такие люди духовно богаче тех, кто подобной способностью не обладает!

Сразу же возникает вопрос, является ли эта способность подарком природы немногим ее избранникам? Здесь я без колебаний, с полной уверенностью отвечаю: нет. Подобная способность дается в той или иной степени при рождении каждому человеку, является его отличительной чертой. И это не умозрительное заключение, а экспериментально установленный мною факт.

Микромодель духовно здорового общества

Летом 1991 г. я организовала в труднодоступном ущелье Северного Кавказа у самой кромки вечных снегов оздоровительный лагерь. За два месяца через него прошло более 800 человек, на практике освоивших все элементы моей системы естественного оздоровления. При этом я преследовала двуединую цель. Во-первых, установить, как система воздействует и на духовное, и на физическое здоровье людей, огражденных от деформирующего воздействия современной цивилизации и максимально приближенных к природе.

Во-вторых, я рассматривала собравшихся в горах людей, не связанных до этого никакими родственными, идеологическими, производственными и любыми другими узами, как членов некоего социума, который мог бы послужить, пусть очень условной моделью человеческого общества, ориентированного не на пренебрежение законами природы, а на развитие в строгом соответствии с ними.

Люди, знакомые понаслышке с моей системой, приехали ко мне в горы из самых отдаленных уголков страны, чтобы изучить и освоить ее. Приехали, несмотря на то, что знали: здесь не будет ни обильных застолий, ни кабинетов со сложной медицинской техникой. Единственное, что я могла и хотела им предложить, это естественный, предписанный нам природой и потому здоровый образ жизни в сочетании с упоминавшейся уже динамической аутогенной тренировкой, составляющей важнейший элемент системы естественного оздоровления. Смысл такой тренировки заключается в том, чтобы открыть все каналы связи человека с окружающим миром, с его необъятной памятью, в которой есть место для каждого из нас. И мы, люди, в свою очередь наделены способностью улавливать хранящуюся в его памяти информацию. Но для этого надо

научиться видеть, слушать и чувствовать природу, ощущать себя в ней и ее в себе.

Оставаясь наедине с природой, сбросьте с себя броню рассудочного рационализма, помогающую вам выжить в нашем жестоком, холодном, расчетливом мире. Вызовите в себе хотя бы на миг ощущение легкости, полета. Растворитесь в шелесте листвы, в горячем воздухе, напоенном ароматом трав и цветов, в щебете птиц, в лучах утреннего солнца. Не бойтесь показаться смешным, и прежде всего самому себе: хочется петь — пойте, хочется смеяться — смейтесь, хочется танцевать — танцуйте. Не замыкайтесь в себе, вырвитесь из заколдованного круга повседневных забот, забудьте о своих обидах. Выбросьте из сердца отравляющие его зависть, злобу. Вы счастливы уже тем, что живете, дышите.

Научить людей вызывать в себе эти ощущения не только в состоянии покоя, ленивой созерцательности и призвана динамическая аутогенная тренировка. Бездеятельность человеку противопоказана, особенно если он болен. Жизнь — это движение, но, двигаясь, надо ощущать, что ты не просто изменяешь свое положение в пространстве, а живешь.

Однако не стоит даже пытаться вызвать в себе чувство радости бытия, легкости, слитности с природой, если внутренняя среда вашего организма засорена продуктами белкового распада, желудок переполнен, мышцы лишены силы, если кожа ваша не дышит, потому что поры ее забиты, если каждое дуновение морозного ветерка заставляет вас ежиться и кутаться. Избавиться от всех этих «прелестей», которыми в полной мере наделяет нас противоестественный образ жизни, помогает комплекс физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур и, конечно, целебное видовое питание.

В нашем горном лагере, о котором идет речь, завтрака в привычном понимании этого слова не было. Его заменяла чашка отвара целебных трав с ложечкой меда. Такой порядок диктовался не моими субъективными желаниями или капризами, а объективно существующими биоритмами человеческого организма. Давно уже установлено, что его пищеварительные функции достигают максимальной активности в период с 10 до 14 ч. Поэтому обедали мы в 12 ч дня. К столу подавали блюда, приготовленные самими отдыхающими по рецептам целебного питания. Мяса, рыбы, соли, сахара, дрожжевого хлеба, макаронных и кондитерских изделий не было. Их заменяли салаты из дикорастущих трав, блюда из

овощей и круп, приготовленные при минимальной длительности термообработки, при температуре не выше 100°С, чтобы сохранить все природные свойства продуктов и структуру входящей в них воды. И еще в избытке были шутки, веселые розыгрыши, смех — все, что создает хорошее настроение.

Мне радостно было видеть, как по мере вхождения людей в состояние полного, а не «практического» здоровья к ним возвращались утерянное интуитивное мышление, радость творчества, вдохновение. Они начинали сочинять стихи, рисовать, петь. И все это происходило естественно, без какого бы то ни было гипнотического воздействия. Буквально на глазах складывалось сообщество людей, в котором не было места бездуховности, унынию, замкнутости, недоброжелательности, лени. Каждый готов был прийти другому на помощь, подбодрить, вернуть хорошее настроение дружеской шуткой.

Гримасы прогресса

Я далека от мысли абсолютизировать значение проведенного мною эксперимента. Не уверена даже, что все побывавшие в организованном мною лагере устояли перед напором нашей искусственной цивилизации и порожденными ею тревогами, соблазнами, духовными и физическими недугами. Слишком непродолжительным был опыт их духовного единения с природой, чтобы оно стало не одним из памятных эпизодов биографии, а самой биографией. И все же убеждена: знания, полученные ими в горном лагере, благотворно повлияли на здоровье не только их физического тела, но и души.

Одно мне сегодня абсолютно ясно: нынешнее состояние глубокой бездуховности, кровавых междоусобиц, терроризм, разгул преступности, наркомания, алкоголизм отнюдь не временные явления, вызванные неблагоприятным расположением небесных светил или происками дестабилизирующих сил. И не следует уповать на то, что со временем все «утрясется», само собой «рассосется», уладится. Как показывает опыт развитых стран Запада и Японии, современной цивилизацией практически исчерпан ее духовный потенциал. Единственное, на что она оказалась способной,— это обеспечить людям достаточно высокий уровень материального благополучия. Ни одна из проблем нравственного порядка так и не получила своего разрешения. Законопослушание сосуществует с разгулом преступности

религиозность — с наркоманией, алкоголизмом, сексуальной распущенностью.

А возьмите современное искусство. Я — не ретроград и не сторонница того, чтобы проливать слезы по милой старине. Но вслушайтесь в надрывные, истерические ритмы современной музыки, всмотритесь в геометрические головоломки сегодняшней живописи, вчитайтесь в произведения нынешней литературы с ее душевным надломом, торжеством уныния и зла. А потом для сравнения уйдите в лес, наполненный птичьими голосами, посидите над зеркальной гладью утренней реки, полюбуйтесь тонкой пеленой тумана над медленно текущей водой и кругами на воде от плещущейся рыбы, и вы поймете, что современное искусство не что иное, как отражение больной цивилизации. Можно спорить до хрипоты, имеет ли оно право на существование или нет, следует ли его рассматривать как бесстрастный диагноз, записанный в истории неизлечимой болезни, или как отклик на душевную потребность замкнувшихся в своем искусственном мире людей.

Важно осознать одно: сегодня человек в состоянии убить природу, но каким же одиноким, духовно и физически убогим, увечным станет и уже становится он, утвердив свое господство над обезжизненной планетой.

Пока человек ставит себя вне и выше природы, лишает себя возможности обращаться к мудрости Вселенной, запечатленной в ее памяти, неизбежны новые, еще более жестокие общественные потрясения и катаклизмы. Путь к миру на Земле — это путь от техницизированной, бездушной цивилизации к цивилизации биологической, одухотворенной.

Сегодня каждый должен осознать, что спасение человечества, самой жизни на нашей планете — это и его дело, его боль и забота. Проникнитесь этой мыслью сами, передавайте свою убежденность окружающим. Общение с сотнями тысяч людей, побывавших на моих лекциях (их я прочла более 4000), письма читателей моих газетных и журнальных статей, книг, письма телезрителей и радиослушателей убеждают в том, что в большинстве своем люди встревожены сложившейся ситуацией, что они не просто ждут — они требуют знаний, которые помогли бы им преодолеть отчужденность от природы, понять ее и следовать ее законам. И, создавая свою систему естественного оздоровления, я стремилась хотя бы в малой степени помочь им в этом.

Регулируют подсознание и сознание

В процессе саморегуляции человеческого организма неразрывно сочетаются духовная и психическая жизнь человека. Поэтому функцию головного мозга как регулирующего центра можно и нужно рассматривать в двух аспектах: бессознательном и сознательном.

Основную роль играет, как уже говорилось, его бессознательная деятельность. Как считают психиатры, она является функцией основной массы нашего мозга, составляющей 96%. И лишь 4% ответственны за сознательную деятельность.

В основе психической жизни человека лежит чувственное восприятие как внешнего мира, так и внутренней среды его тела. Если будет нарушено возбуждение мозга сигналами поступающими извне через органы чувств или через чувствование внутреннего мира, не будет и ответного сигнала в систему саморегуляции организма.

Причем сигнал этот может означать в переводе на общепонятный язык не только «да», но и «нет». Другими словами, не каждое наше желание, возбуждаемое сигналами из внешнего мира или из внутренних структур организма, может быть удовлетворено. И решение должна принимать та меньшая часть мозга, которая отвечает за его сознательную деятельность. Причем характер такого решения полностью зависит от степени духовности человека, которая отличается исключительным разнообразием. Скажем, чувства наслаждения и радости жизни духовно богатых людей не могут идти ни в какое сравнение с теми примитивными чувствами чисто животного насыщения, которые отличают людей духовно обездоленных, плохо воспитанных и тем паче подверженных наркотическому воздействию современного питания.

Духовность питания в верованиях древних

Идея духовности питания органически вплетена в историю человечества. Древние греки, например, рассматривали процесс приготовления пищи как священный акт творения. Магические орнаменты охраняли их пищу от осквернения.

Школа Пифагора сумела пронести сквозь тысячелетия до наших дней духовные основы умеренности питания. Сам Пифагор питался овощами, поражая всех своей физической силой. Сорокалетним он одерживал победы на Олимпийских играх в самом трудном виде спорта — кулачном бою. Пифагор первым принес в варварскую Европу идею о естественных потребностях человека в растительной пище. Ученик

Пифагора Платон писал: «Вот человек, молящий о здоровье и доброй старости: однако огромные блюда и громоздкие нафаршированные мясом кушания препятствуют Богам выполнить его моления — Юпитер тут бессилен».

Эпос Древней Индии также связывает духовность людей с питанием растительной пищей. По мнению авторов «Махабхараты», острой, приторно сладкой пищей, отягощенной жиром, а также мясом питались лишь люди страстей. Люди низкого духовного уровня потребляли вялую, безвкусную, даже вчерашнюю пищу, что, по мнению древних, приводит к полному упадку духовности и безволию.

В Древнем Риме также веками сохранялась разумная умеренность в пище. Народ питался один или два раза в сутки. Лишь аристократия культивировала неограниченную роскошь во всем, в том числе и в питании. Вспомним в этой связи о римском полководце Луции Лицинии Лукулле. Что полководец оставил о себе в памяти поколений? Все знают о его свирепом нраве и пирах, где подавались изысканные блюда — например, рагу из ласточкиных язычков. Можно представить себе, сколько тысяч ласточек нужно было уничтожить, чтобы насытить патриция-разрушителя, который был способен съедать по 50–60 блюд, лишь изредка опорожняя свой желудок рвотой.

Древний Китай всегда славился своеобразием растительного питания, но и там знать внесла свою лепту в извращение представлений о естественных потребностях человека. В памяти поколений остался такой «шедевр» гостеприимства, как специальный столик с круглым отверстием в центре и ремнями для крепления под столом тельца обезьянки. Вокруг стола рассаживались особо почетные гости. Вооружась серебряными ложечками с острым краем, они черпали обнаженный головной мозг живой обезьянки.

Священные религиозные книги издревле оберегали людей от излишеств в потреблении пищи. Практически все религии, оберегая чистоту духа и тела человека, предписывают ему постные разгрузочные дни и недели (у христиан — 200 дней поста в году).

Современный человек: в ярме привычек и пристрастий

В умах современного общества сочетание слов «духовность питания» утратило свою притягательную силу. Этому в немалой степени способствовала теория сбалансированного

питания, которая, в сущности, развенчивает человека, изображая его как некую черную дыру, в которую проваливаются восполняемые и невосполняемые ресурсы Земли, отрицая его истинное назначение — быть организующим началом ноосферы — сферы разума.

Неправильные представления о естественных потребностях человека извращают и психологический настрой людей. Не понимаю тех, кто, проповедуя высокие духовные стремления, говорит, что питается тем, «что Бог послал», намекая на недостойную приземленность духа всех, кто думает о еде и о ее выборе.

Разрабатывая систему естественного оздоровления в единстве представлений о духовной, эмоционально-психической и физической сущности человека, я поняла, что природа, в отличие от людей, всегда подает руку помощи тому, кто сознательно встает на путь здоровья. Люди же, во всяком случае многие из них, рассматривают стремление человека к здоровому образу жизни как блажь или как стремление выделиться из общего ряда и не только не помогают ему подняться по лестнице здоровья, а стараются столкнуть с нее, даже если это их близкий.

Так, например, было с одной моей пациенткой, милой молодой женщиной по имени Женя. Привел ее ко мне один из моих учеников. Он несколько лет наблюдал, как тяжело страдает диабетом его сотрудница, и попросил помочь горю. Наши совместные усилия с разумной и ответственно относящейся к процессу восстановления здоровья пациенткой вскоре принесли первые победы. Шприцы с инсулином вместе с коробкой сигарет были выброшены в мусор. Женя помолодела, похорошела, расцвела в своем женском очаровании. Однако на пути моей пациентки к здоровью встал ее муж. Это был далеко не злодей, а нормальный и спокойный человек. Но он никак не мог или не хотел понять, что значит для Жени общее с ним застолье: сосиски с жареной картошкой, макароны с мясом, пирожные, кофе, бутерброды с ветчиной, колбасой и сыром, калорийные булочки и т. д. и т. п. А ведь подобное питание вредно даже для здорового человека. И моя Женя сдалась. Пришлось ей вновь приобрести шприцы, посещать эндокринолога и пользоваться инсулином. А там и сигареты снова уютно устроились в дамской сумочке. И на глазах поблекло лицо чудесной женщины.

К сожалению, психологическое давление окружающих, привычек, воспитанных современной цивилизацией, слов...

ядро, прикованное к ноге каторжника, не дает многим и многим из нас встать на путь обретения подлинного, а не «практического» здоровья, как деликатно именуют сегодня то состояние шаткого равновесия организма, когда исподволь, скрытно подтачивающие его болезни еще не прорвались наружу, не стали явными.

Недостаточность знаний подавляющего большинства людей, превратность их представлении о процессе питания, навязываемых теоретиками сбалансированного питания со школьной скамьи, искажают человеческую психику.

К счастью, наша центральная нервная система благодаря ее особенностям обладает естественным свойством самосовершенствования. Так утверждал И. П. Павлов, и не согласиться с ним невозможно. Так же, как и с мнением ученого о необходимости создания для этого соответствующих условий. Именно поиском этих условии я и занимаюсь. когда в нашей реальной действительности восстанавливаю здоровье людей.



Глава третья

ЧТО ТАКОЕ ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ

Мудрое изобретение природы

Растительный и животный мир предлагает людям великое разнообразие пищевых продуктов. И главная трудность состоит в том, чтобы из всего этого многообразия отобрать то, что им действительно необходимо и полезно. Однако критерии полезности могут быть различными: одни народы, например, предпочитают любому мясу свинину, другие напрочь отвергают ее. Таких различий в критериях оценки пищевой ценности продуктов можно обнаружить при желании великое множество.

Но есть один критерий, который способен примирить самые разные вкусы, различные религиозные и морально-этические запреты: это так называемое *видовое питание*. Чтобы читателю стало яснее, о чем идет речь, приведу один пример.

Как вы думаете, что произошло бы с удавом, проглоти он не живого, а ободранного, разрубленного для «удобства» на куски кролика. Процесс пищеварения был бы затруднен. Как выяснилось в результате экспериментов академика А. М. Уголева, получивших название «маленький искусственный удав», в живой природе чрезвычайно широко распространено явление так называемого *аутолиза (самопереваривания)*. Суть его состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися не в желудочном соке «потребителя», а в тканях самой «жертвы», которой может быть растение или животное. Желудочный сок лишь «включает» механизм самопереваривания. При этом в тканях «жертвы», в каждой их клетке возникает множество центров расщепления. Происходит как бы взрыв тканей изнутри по всей их толще, в результате чего процесс пищеварения и усваивания питательных веществ намного оптимизируется и ускоряется.

Эксперименты А. М. Уголева выявили и еще одну закономерность, которая поможет читателям понять, почему в кузне целебного питания термическая обработка пищи сведена к минимуму. В опытах сравнивалось переваривание тканей

сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. Выяснилось, что в первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для загрязнения организма. Кстати, результаты этих опытов проливают свет и на продолжающийся по сию пору спор двух школ гигиенистов-диетологов. Одни доказывают необходимость включения в рационы питания зерновых и хлеба, другие выступают против. Более подробно эта проблема будет рассмотрена в разделе, посвященном зерновым культурам. Думаю, из сказанного читателю уже стало ясно, что чем дольше вы варите кашу, чем чаще печете или жарите пирожки, тем больше ваш пищеварительный тракт загрязняется остатками не полностью переваренных блюд, а также хлеба, выпекаемого при очень высокой температуре.

Однако сам по себе феномен аутолиза или самопереваривания еще не предопределяет, является данный продукт видовым для животного или человека. Необходимо еще так называемое стереохимическое соответствие ферментов «потребителя» структурам тканей «жертвы». Они должны подходить друг к другу, как ключ к замку. В этом случае пища переваривается с наименьшими затратами энергии. В противном же случае может оказаться, что количество энергии, расходуемое на переваривание, будет большим, чем получаемой из потребленного продукта.

Для чего нужен механизм самопереваривания

Мудрость природы заключается в том, что она встроила механизм самопереваривания в каждый живой организм. Если, скажем, клубень картофеля содержит почти чистый крахмал, то под тонким верхним слоем кожуры клубня содержатся крахмалпреобразующие вещества. То же самое относится к зернам пшеницы, ржи и других злаковых, в оболочке которых также имеются вещества, преобразующие крахмал и высвобождающие за счет этого скрытую в нем энергию.

Наивно было бы думать, что такой механизм предназначен именно для удовлетворения потребностей того или иного биологического вида, употребляющего этот организм в пищу. Он выполняет более важную функцию, обеспечивая зародыш веществом и энергией, необходимыми тому для нормального развития. Возьмем то же пшеничное зерно. При определенной температуре и влажности почвы крахмалпреобразующие

ферменты начинают расщеплять крахмал на составные элементы, которые используются для формирования всех частей растения: корневой системы, стебля, листьев. Высвобождающаяся при этом энергия также утилизируется зародышем, обеспечивая реализацию программы развития, записанной в его генетическом аппарате.

Смысл видового питания заключается в том, что все живые организмы приспособились использовать механизм самопереваривания других, причем строго определенных, биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии и вещества.

Этот тип питания является определяющим в живой природе. У каждого биологического вида, как мы уже видели на примере удава,— своя пища, причем характер видового питания налагает строго индивидуальный отпечаток на анатомические и физиологические особенности организма. Чтобы понятнее было, о чем идет речь, приведу один пример. Известно, что организм хищных животных физиологически приспособлен к перевариванию и усвоению животной пищи, т. е. мяса. Но никто его на блюдечке хищнику не преподнесет, его надо добыть. А для этого нужны быстрые ноги, острые когти и клыки, которые и являются своего рода анатомическим «паспортом» хищника. Налицо то самое единство формы и содержания, которое и позволяет ему выжить, и которое поддерживается благодаря механизму саморегуляции.

А вот другой пример, взятый из мира растительноядных животных. Известно, что основной пищей верблюда является верблюжья колючка — растение неприхотливое, не бог весть как, богатое белками, жирами и углеводами. Тем не менее оно полностью удовлетворяет потребности верблюда в энергии и веществе, позволяет животному сохранять массу своего тела, преодолевать большие расстояния под палящими лучами солнца по раскаленным пескам пустыни и, помимо всего прочего, накапливать запасы питательных веществ в виде жира в своих горбах.

Весь организм животного анатомически приспособлен к потреблению внешне непрезентабельного растения. Всякий раз, бывая в пустыне, я внимательно наблюдала за тем, как ест верблюд. Больше всего удивляло, почему колючки не ранят нежные слизистые оболочки его рта, если так можно назвать внушительную верблюжью пасть. Несколько раз я не могла сдержать любопытства и заглядывала в полость его рта. Оказалось, что в ней имеется множество длинных

сосочков, которыми он как бы обволакивает колючки, и они не приносят ему никакого вреда. Переведите верблюда на другой, не свойственный ему рацион, кормите его богатыми жиром цыплятами табака и шашлыками, и он, думаю, очень скоро протянет ноги. И наоборот, попробуйте покормить верблюжьей колючкой льва, например. Он умрет с голоду, но не притронется к ней.

Всеяден ли человек?

Но вот что удивительно: признавая значение видового питания для любого биологического вида, сторонники как ортодоксальных, так и слегка модернизированных концепций питания отрицают его важнейшую роль в жизни человека. Они приписывают человеку способность потреблять без ущерба для здоровья и животную, и растительную пищу. Чем же аргументируется подобное утверждение?

Во-первых, тем, что отличительные особенности пищеварительного тракта человека якобы ставят его в промежуточное положение между травоядными и хищными животными. Составлены даже таблицы, призванные продемонстрировать его отличия от тех и других. Действительно, в нашем организме, например, длина желудочно-кишечного тракта меньшая, чем у травоядных, но большая, чем у хищных. В нашем желудке нет таких специализированных отделов, как у травоядных животных, где пища подвергается обработке бактериями и простейшими микроорганизмами. И в то же время желудок человека не такой круглый, как у хищников. Обращает на себя внимание и различная напряженность водородных ионов в крови. Исследования, проведенные мною в псковском зоопарке, показали, что у хищников pH составляет 7,2; у травоядных — 7,6–7,8; у человека — 7,4. Подобных отличий можно привести немало.

Второй аргумент сводится к тому, что человек наряду с растительной способен потреблять и животную пищу. Утверждается, что эту способность он якобы приобрел в процессе эволюции. Казалось бы, логика на стороне тех, кто считает нас всеядными.

Да, анатомически и физиологически человек отличается и от травоядных, и от плодоядных животных. Но это вовсе не означает, что он находится между ними. Жвачные животные, как всем известно, питаются в основном зелеными частями растений, относительно бедными белками и жирами. Это предопределяет особенности их пищеварительного тракта.

Человек же, как я постоянно подчеркиваю,— существо плодоядное. Его видовая пища — это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Только этим и объясняется различие в устройстве и физиологических функциях желудочно-кишечного тракта человека и травоядных.

Но особенности видового питания человека ни на йоту не приближают его и к плодоядным. Единственное, что есть между ними общего — это высокая питательная ценность потребляемой пищи: плодов с одной стороны и мяса — с другой. Отсюда некоторое подобие и только подобие анатомического и физиологического строения их пищеварительного тракта.

Что же касается способности человека употреблять в пищу мясо, то прежде всего договоримся о том, что можно и что нельзя называть мясом. Хищник питается плотью животных, полностью сохраняющей все свойства живого, в том числе и способность к самоперевариванию. Человек же потребляет не мясо в подлинном смысле этого слова, а безжизненную комбинацию белков и жиров, полученную в результате его термической и кулинарной обработки. И саму-то способность употреблять в пищу плоть других он обрел лишь после того, как овладел огнем.

Хотя произошло это не одну сотню тысяч лет назад, мы тем не менее не приобрели ни одной анатомической или физиологической приметы хищного животного. Не выросли у нас острые клыки и когти. Реакция во рту у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась. Поэтому все попытки провести прямую линию между травоядными и плотоядными и где-то посредине пристроить на ней человека — занятие неблагодарное и ничего, кроме вреда, не приносящее.

Я, прибегая к терминологии садоводов, скорее бы уподобила травоядных животных и человека двум разным сортам яблонь, привитым природой на общий подвой — растительную пищу.

Видовое питание и чистота организма

Дело здесь не только в привычке к определенному виду питания; а еще и в том, что, как отметил в свое время В. И. Вернадский, видовое питание позволяет организму сохранить свой, присущий только ему химический состав вещества клеток. С точки зрения энергообеспечения и саморе-

гуляции живого организма нет ничего более важного, чем это высказывание ученого.

Начать хотя бы с того, что природа наделила каждый биологический вид своей системой энергоснабжения, причем эффективность ее прямо зависит от способности клеток наиболее рационально и экономно использовать получаемую извне энергию.

Не менее важно и то, что от постоянства химического состава клеток зависит работа механизма саморегуляции. Если изменить их химический состав, то отлаженная система начнет действовать с отклонениями и перебоями.

Именно поэтому анатомический и физиологический «портреты» любого биологического вида объективно отражают функциональные особенности, обеспечивающие его выживание. Организм не может сбросить с себя эти особенности, чтобы обзавестись новыми. Никогда лось не начнет охотиться на зайцев, а волк питаться травой. Только человек благодаря своему разуму сумел, овладев огнем, обратить себе на «пользу» плоть своих меньших братьев. Слово «польза» я беру в кавычки, так как мясоедение ничего, кроме вреда, перенапряжения и истощения адаптационных ресурсов человеку не дает.

«Бог с ними, с этими ресурсами,— скажет сторонник сбалансированного питания.— Важен результат, а он вполне оправдывает мясоедение: организм получает необходимые ему питательные вещества, обеспечивается его жизнедеятельность, а это — главное».

Согласилась бы с этим доводом, если бы речь шла об экстремальных ситуациях. Когда решалось бы, быть или не быть человеческому роду, как, скажем, в ледниковый период.

Но ведь сегодня ситуация иная. Освоив земледелие, человек избавил себя от необходимости преодолевать немалые расстояния, чтобы обеспечить себя пищей, собирая дикорастущие плоды, ягоды, орехи и коренья. Теперь все это он может выращивать рядом со своим жилищем, без больших затрат физического труда. Поэтому и мясо как продукт питания должно было бы утратить всякое значение. Но здесь физиологическая целесообразность пала жертвой обстоятельств, а точнее, привычки, превратившейся в род наркомании, привычки, впитываемой в буквальном смысле этого слова с молоком матери. Обеспечивая сиюминутные потребности в энергии и веществе, пища животного происхождения действует как бомба замедленного действия, снабженная

химическим взрывателем. Где-то в глубинах нашего организма, невидимые и неслышимые, идут и идут разрушительные реакции, пока, наконец, не приведут к неминуемому взрыву. Будет ли это внезапная смерть или тяжкая неизлечимая болезнь — сказать трудно. Тут уж, как говорится, кому как повезет. Существо от этого не меняется — взрыв неизбежен.

И все же не стоит, думаю, отказывать людям в способности «по капле выдавливать из себя раба» собственных пристрастий и следовать суровому голосу здравого смысла.

Я отнюдь не призываю к аскетизму, к отречению от всех земных радостей, без которых сама жизнь теряет добрую половину своей прелести. Не представляю, например Пасхи без кулича и крашеных яиц, яблочного и медового спаса без яблок и меда. Однако я решительная противница того, чтобы устраивать себе праздники по всякому поводу и без повода. Умный человек не позволит себе в погоне за извращенно понимаемым блаженством выходить за рамки видового питания, предначертанного для него кодом его жизни.

Разумная умеренность во всем — вообще одно из условий существования человечества как в плане социальном, так и физиологическом. Тем более, что физиологические ограничения кажутся таковыми лишь нашей деформированной психике.

На самом деле это хотя и непривычный пока для нас, но естественный образ жизни. И чем скорее мы с ним освоимся, тем здоровее будем. Ведь организм наш так устроен, что способен не просто усваивать «преподносимые на блюдечке» питательные вещества, но и вырабатывать их из тех элементов, которые поступают с пищей.

В. И. Вернадский считал, например, что живые организмы могут изменять состав изотопов химических элементов, их атомные веса. Получены экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что в живой материи имеет место преобразование одних химических элементов в другие. Я бы хотела при жизни увидеть открытие управляемых мягких ядерных реакций в живых организмах.

Один только простой пример: кошки, как всем известно, питаются, или, точнее, должны от природы питаться мышами, в тканях которых содержится много белка и мало углеводов. Но никакого ущерба кошачьему здоровью это не наносит, напротив, именно видовое питание обеспечивает кошке долголетие.

Самый видовой «продукт»

Самым наглядным и бесспорным примером видового питания является питание младенца материнским молоком. Человек рождается на свет беспомощным и незрелым существом. Пройдет много лет, прежде чем его организм сформируется окончательно. Так легочный аппарат человека обретает свою функциональную полноценность лишь к 18–20 годам. А вот желудочно-кишечный тракт на всю жизнь останется ущербным, если в младенческом возрасте ребенок не получает молоко правильно питающейся матери.

И дело тут не в его питательности, которую зачастую преувеличивают, чтобы тем самым оправдать и завышенные рационы питания взрослого человека. По соотношению белков, жиров и углеводов оно уступает многим пищевым продуктам, да и калорийность его относительно невелика. Достаточно сказать, что жирность женского молока составляет лишь 2%, тогда как у яка, к примеру, она достигает 12%. Зато материнское молоко отличается особым составом аминокислот, которые нужны младенцу для нормального развития, а также содержащейся в нем информацией, регулирующей темпы развития ребенка. Информация эта для каждого биологического вида своя. Если младенец удваивает массу своего тела лишь к 180-му дню жизни, то зайчонку для этого хватает шести дней. И это вполне объяснимо, если учесть, что зайчиха в силу своих анатомических особенностей не может защитить детеныша от хищников. Поэтому чем быстрее он достигнет зрелости, тем больше у него возможностей выжить. Той же цели подчинена и еще одна особенность, отличающая процесс вскармливания детенышей у зайцев. Мать кормит своего зайчонка только 1 раз, после чего навсегда расстается с ним, чтобы не выдавать своим присутствием места, где он укрыт. Но малыш не пропадает, так как любая пробегающая мимо зайчиха обязательно накормит его своим молоком.

А вот собака может позволить себе роскошь выкармливать щенка в течение 27 дней.

Таким образом природа позаботилась о том, чтобы дать свой шанс на выживание каждому биологическому виду.

Общеизвестно, что за 180 дней после своего рождения ребенок удваивает свою массу. Это при том, что потребляет он наилучшим образом приспособленную для него пищу — материнское молоко, в котором белка в 3 раза меньше, чем в коровьем. С позиций теории сбалансированного питания это природное явление необъяснимо.

Не скрою, в свое время именно пример питания детского организма, который, несмотря на минимальное количество малобелковой пищи, приходящейся на килограмм его массы, активно развивается и быстро растет, послужил для меня своеобразной моделью при разработке низкокалорийных пищевых рационов, заставил задуматься о путях энергообеспечения нашего организма.

В результате этих размышлений и возникла идея принципа энергетической целесообразности, отражающего способность человеческого организма воспринимать и утилизировать все виды энергии, содержащейся в окружающем нас пространстве, и использовать их на удовлетворение его многообразных потребностей, сокращая тем самым потребность в пище, укрепляя здоровье, продлевая жизнь. Последующие эксперименты на себе, продолжающиеся вот уже почти 50 лет, а также опыт моих многочисленных последователей полностью подтвердили его справедливость и актуальность.

Сколько у организма человека источников энергии и вещества?

Как уже неоднократно говорилось до сих пор в науке все еще преобладает точка зрения сторонников сбалансированного питания, утверждающих, что единственным внешним источником энергии и вещества является пища, а питание человека — это не что иное, как поступление в его организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновления тканей.

В молодости я, как и абсолютное большинство моих коллег-врачей, исповедовала эту веру. Ее догматы я изучала и в медицинском институте, и в трехлетней ординатуре хирургической клиники. Однако во время войны с Финляндией и Великой Отечественной войны, когда мне на многие вопросы приходилось искать ответ самостоятельно, у меня впервые зародились сомнения в истинности теории, которой подчинены были в то время не только медицинские, но и общехозяйственные интересы страны.

В моей практике военно-полевого хирурга не однажды возникали чрезвычайные, стрессовые ситуации; приходилось сталкиваться с тяжелейшими ранениями и нужно было срочно придумать, как помочь человеку, какие силы природы призвать ему на помощь. Тогда-то и зародилась впервые мысль о возможности использования питания в качестве лечебного фактора. Вначале пришло понимание преимуществ

вегетарианского питания, а затем и целебного, отличающегося от вегетарианского разумным использованием целебных свойств продуктов, сохранивших свои биологические свойства.

В самых тяжелых случаях газовой гангрены конечностей и даже при ранениях, осложненных столбняком, я получала положительные результаты, восполняя жизненные потребности человека в пище свежеприготовленными овощными и фруктовыми соками (вполне понятно, при системном подходе к естественным методам оздоровления). Впоследствии свой опыт я перенесла и в институт нейрохирургии, где над больными в послеоперационном периоде постоянно нависала жестокая угроза отека мозга. В моей личной хирургической практике при соответствующей подготовке больного, при разумно проведенном послеоперационном периоде я с этим осложнением не встретилась ни разу.

Понятно, что и в системе естественного оздоровления вопросы целебного питания я поставила на одно из первых мест, отдав все же пальму первенства психологическому настрою человека и его духовности.

Возникнувшие однажды сомнения в непогрешимости теории сбалансированного питания, вызванные очевидными преимуществами целебного питания, не оставляли меня. И в этот период большое влияние на меня оказали известные взгляды величайшего естествоиспытателя В. И. Вернадского, считавшего, что все живые организмы, в том числе и человеческий, обладают свойством воспринимать энергию космоса, аккумулировать ее, видоизменять в процессе жизнедеятельности и затем вновь излучать в окружающее пространство.

Мои многолетние эксперименты позволили мне с полной уверенностью утверждать, что существует несколько каналов поступления энергии в организм, причем глубокое научное их изучение практически еще и не начиналось.

Почему я придаю столь большое, а точнее, решающее значение вопросам энергообеспечения организма? Да потому хотя бы, что от правильного ответа на них прямо зависит, какое количество пищи и какого качества мы должны потреблять. Если организм не получает подпитки по другим каналам и часть пищи действительно расходуется на получение энергии — значит, продуктов питания нужно больше, если же нет — меньше.

Поскольку каких-либо серьезных наработок в области единой системы энергообеспечения человеческого организма

современная биологическая наука не имеет, обратимся к идеям и гипотезам наших великих предшественников, а также современных ученых, воспринимающих мир в его целостности и рассматривающих человека как частицу этого мира.

Действительно, человек — неотъемлемая часть живого вещества, всей совокупности существующих организмов. Во-первых, он связан с живой материей своим происхождением. При зачатии он получает программу своего дальнейшего развития, закодированную в генетическом аппарате оплодотворенной яйцеклетки, и капельку вещества, необходимого, чтобы после включения механизма самопереваривания высвободить заключенную в нем потенциальную энергию и дать толчок процессу самореализации программы жизни.

Дальнейшее же существование живого организма зависит от его способности извлекать из окружающего мира необходимое ему количество энергии и вещества, используемого как строительный материал. Для этого он располагает куда более широкими возможностями, чем принято считать сторонниками современных теорий питания. Что же это за возможности?

В нашей обыденной жизни ежедневно и ежечасно происходит столько рядовых, казалось бы событий, которые давным-давно перестали привлекать наше внимание и наталкивать на размышления об их физической и физиологической природе.

Возьмем хотя бы такой простой пример. Вы пришли с улицы промерзший, что называется, до костей и никак не можете согреться. Но стоит вам взять в руки кружку с кипятком, как в пальцы сразу же начинает поступать живительное тепло. Значит, какая-то порция энергии уже поступила в ваш организм через кожу.

Затем вы выпили содержимое этой кружки. Никаких питательных веществ в ваш пищеварительный тракт, естественно, не попало, но вам стало теплее.

Факт третий, не менее привычный. Весна, вы сидите в тени дерева, дует прохладный ветерок. Ощущение легкого озноба заставляет вас выйти на солнце, и вам сразу же становится тепло.

До сих пор речь шла о фактах общеизвестных, воспринимаемых нами через ощущения, привычных, обыденных и оттого как бы выпадающих из поля зрения науки. Однако есть немало и других, не столь известных, но научно-проверенных и

все же, к сожалению, практически не используемых при изучении проблемы снабжения организма энергией, и, что особенно важно, веществом. В первой части «Основы здоровья и долголетия» я уже говорила об исследованиях ученых, изучавших возможность прямого преобразования азота воздуха в белки. Над этой проблемой серьезно работал великий физиолог И. М. Сеченов, который обращал внимание на содержание азота в артериальной и венозной крови. По его данным в артериальной крови, обогащенной газами атмосферы, азота содержится заметно больше, чем в венозной, прошедшей через ткани тела. Отсюда можно сделать вывод, что атмосферный газообразный азот может использоваться для построения структур организма не только растениями, но и человеком.

Эксперименты И. М. Сеченова с успехом продолжил М. И. Волский, обративший внимание на два пути преобразования газообразного азота в белки человеческого тела: во-первых, с помощью бактерий, находящихся в верхних дыхательных путях человека, а также в толстом кишечнике, и во-вторых, с помощью механизма усвоения азота воздуха как живым веществом, так и клетками живого организма (в частности, ферментными элементами крови). По расчетам М. И. Волского, если в артериальной крови на 100 объемов содержится 1,6% азота, а в венозной 1,34%, то можно полагать, что за сутки человеческий организм в процессе дыхания через кровь может взять 14,5 л или 18 г азота. А такого его количества достаточно для выработки в организме 112 г белка.

Нельзя пройти мимо недавних исследований американских ученых Э. Францблау и К. Поппа, также показавших, что организм может улавливать соединения азота, полезные для всех живых существ, непосредственно из атмосферы. Они выяснили, что основным их источником является около 100 разрядов молний, ударяющих каждую секунду в Землю. В результате двухлетних исследований ученые убедились, что молнии производят столько же соединений азота, сколько и другие природные источники.

Следует обратить внимание и на такой факт, как поразительное сходство гемоглобина крови с хлорофиллом растений, наделенным способностью связывать содержащиеся в атмосфере азот и другие химические элементы, используя энергию солнечного излучения.

Не будем с пренебрежением относиться к таким возможностям получения энергии и вещества, не связанным с

приемом пищи, как кожное дыхание, энергия резонанса, вызываемого совпадением колебательных ритмов структур человеческого тела и Космоса, как подпитка нашей энергетической системы энергией космических лучей. Здесь, думается, истинное поле приложения талантов ученых, посвятивших себя проблеме энергообмена живой материи.

Пока, очевидно, впредь до серьезных исследований в этом направлении нет смысла говорить о количественной стороне дела, о доле энергии, получаемой нами помимо пищи. Подумаем над другим вопросом: а нужна ли, если нужна, то зачем, живому организму столь многоканальная связь его энергетической системы с Космосом? Вопрос кажется достаточно сложным, а между тем ответ на него мы даем ежедневно, ежеминутно всем своим поведением.

Формула долголетия

Скажите, не приходилось ли вам протаптывать тропинки, сокращающие путь до ближайшего магазина или автобусной остановки? Наверняка приходилось. И не простая лень тому причиной. Действовал закон, который нами воспринимается пока как проявление элементарного здравого смысла: чем короче путь, тем меньше времени и энергии мы на него затрачиваем. Возможно, у этого закона существуют и другие, более точные названия, однако я предпочитаю называть его ***принципом энергетической целесообразности***. На его основе построена вся живая природа.

Чтобы лучше уяснить его суть, предлагаю вам провести небольшой мысленный эксперимент. Вам нужно вскипятить кружку воды. Дня этого вам предлагается на выбор две возможности. Во-первых, вы можете выйти во двор, нарубить дров, принести их в избу, разжечь русскую печь и поставить кружку на огонь. Есть и второй вариант: вы зажигаете стоящую рядом с русской печью газовую плитку и через 5 мин получаете кипяток. Думается, выбор ваш предопределен самими условиями эксперимента.

Природа предусмотрительно встроила в наш с вами организм и русскую печь — органы пищеварения, и множество портативных газовых плиток, расположенных там, где периодически возникает потребность в небольших количествах энергии. Известно, например, что в легочной ткани непременно присутствует жир. И это не простое инородное включение, а неотъемлемая часть энергетической системы человека. Предназначен он для подогрева

вдыхаемого воздуха. Дело в том, что воздух в легочных альвеолах должен сохранять строго определенную температуру: 36,7°C. Если вы выходите, скажем, на сорокаградусный мороз, то температура вдыхаемого вами воздуха должна за несколько секунд на протяжении нескольких десятков сантиметров, а именно такова длина воздухопроводящих путей, подняться на 70°C с лишним. Даже чисто технически задача трудноразрешимая, а организм легко справляется с ней, используя тепло, полученное в том числе и за счет окисления жира, содержащегося в тканях легких, кислородом воздуха.

Кстати, аналогичное устройство есть у нас и в верхней части спины, где расположены островки жировой ткани буро-коричневатого цвета, так называемый бурый жир. Они облегают крупные кровеносные сосуды и в экстремальных условиях их высокая энергоемкость используется для согревания крови, идущей к головному мозгу.

Как успел убедиться читатель, энергосистема нашего тела в достаточной мере децентрализована и включает в себя несколько уровней получения энергии. Может возникнуть вопрос, насколько обоснован в физиологии такой «плюрализм», ведь у каждой системы, каждого органа как будто бы есть четко очерченный круг обязанностей. Наша центральная нервная система обеспечивает достаточно надежное управление всеми «провинциями» организма, а чрезмерная автономия одной из них может внести дисгармонию в деятельность всего организма.

Очевидно, можно было бы подискутировать на эту тему, причем спор оказался бы в высшей степени как бурным, так и бесплодным. Бесплодным потому, что природа решила проблему без нас и за нас.

Многими учеными неоднократно высказывались достаточно обоснованные суждения о том, что протекающую через живую материю энергию можно в определенном смысле уподобить потоку времени, интенсивность которого прямо влияет на продолжительность жизни организма. Чем больше мы пропустим через себя в единицу времени энергии, тем короче наше земное существование.

Эта закономерность, согласитесь, окрашивает проблему централизации и децентрализации энергообмена в совсем другие цвета. В таких условиях экономика жизни действительно должна быть до скупости экономной. Оправданным становится существование всех источников получения

энергии: от батарейки карманного фонарика до атомного реактора. И там, где образно говоря, надо зажечь в организме крошечную лампочку, незачем ставить под нагрузку атомный реактор. В связи с этим изменяются казавшиеся незыблемыми представления о характере и количестве потребляемой человеком пищи и, если говорить шире, об образе его жизни, о прямо связанной с этим средней продолжительности человеческого существования.

Как известно, ни один вид живого не конструировался природой в расчете на индивидуальное бессмертие отдельно взятого организма. Продолжительность его жизни зависит от многих факторов, как постоянных, так и переменных.

К постоянным факторам можно отнести среднее количество энергии, которое способен использовать здоровый представитель данного биологического вида в течение всей своей жизни. Для человека такой энергетический «лимит» составляет, по подсчетам самих же сторонников сбалансированного питания, около 50 000 000 ккал. Более или менее постоянным является и среднесуточный расход энергии человеческим организмом.

Отклонения от этих средних показателей могут вызываться многими причинами, которые носят временный характер. К ним относятся психические, физические, социальные, профессиональные и климатические взаимоотношения человека с внешним миром, которые могут вносить значительные коррективы в потребление энергии, а значит, и в продолжительность жизни отдельно взятого человека. Но поскольку речь идет о биологическом виде в целом, то будем исходить из средних значений.

Для обеспечения дальнейших подсчетов составим простейшую формулу. Обозначим среднее количество энергии, утилизируемое нашим организмом в течение жизни, как $Э_ж$, среднесуточное потребление энергии $Э_с$, продолжительность жизни $П_ж$. Таким образом вырисовывается следующее соотношение:

$$П_ж = Э_ж : Э_с.$$

Посмотрим, какой вывод следует из этой формулы для каждого из нас. Сначала вычислим продолжительность жизни, определяемую нам сторонниками теории сбалансированного питания. Как вы помните, «лимит» энергии, потребляемой человеком в течение жизни, составляет по их подсчетам 50 000 000 ккал, среднесуточное количество энергии,

утилизируемой нашим организмом, по их же собственным рекомендациям 2500–3000 ккал. В итоге получаем:

Пж = 50 000 000 : 2500 = 20000 суток или около 58 лет.

А теперь сравним. Среднесуточный рацион последователей системы естественного оздоровления составляет менее 1000 ккал. Причем это не расчетная, а реальная цифра, подтверждаемая многолетним опытом десятков тысяч людей, живущих естественной жизнью. Не будем мелочными и округлим ее до 1000 ккал. В результате находим:

50 000 000 : 1000 = 50 000 дней или 137 лет.

И это не просто арифметика, а жизнь. Известно немало случаев, когда люди жили намного дольше.

Но должна сразу же оговориться: этот подсчет будет верен только в том случае, если человек с младенческих лет получает естественную пищу. Люди же чаще всего обращаются к моей системе лишь тогда, когда лимит отпущенной им энергии в значительной мере исчерпан, а их организм поражен многочисленными хроническими болезнями. Но и тогда система помогает им обрести здоровье.

И все же я не сторонница того, чтобы абсолютизировать приведенные здесь расчеты. Великий И. П. Павлов неоднократно подчеркивал, что человеческий организм не только саморегулирующаяся, самонастраивающаяся, но и самосовершенствующаяся система. Даже если создать предписанные природой условия существования, и тогда вполне может оказаться, что организм человека разумного раздвинет временные границы своего существования до пределов, которые сегодня нам показалась бы просто фантастическими. Что же мешает нам изменить существующее ныне положение?

При всей привлекательности видового питания есть немало причин субъективного и объективного характера, которые удерживают людей от решающего в их жизни шага — перехода на потребление растительной пищи. И главная из них — это привычка ублажать собственную плоть, не задумываясь о последствиях своего чревоугодия.

Как только дело доходит до смены приоритетов в выборе продуктов питания, срабатывает сила инерции, воля почти полностью подавляется стремлением к самоублажению, привычкой большинства получать наивысшее наслаждение от противопоказанной им, но такой милой сердцу пищи. Дает себя знать и внушаемая некоторыми

учеными мысль о возможности безнаказанно бросать вызов законам природы.

И все же человек не был бы разумным, не будь он способен отказываться от складывавшихся десятилетиями взглядов и аксиом, если те противоречат реальным явлениям природы. Согласна, дело это нелегкое, поскольку настрой организма, каждой его клетки на утилизацию повышенного количества энергии уже зафиксирован в нашем подсознании как норма. И отклонение от нее воспринимается как сигнал тревоги. Я бы сравнила изуродованный сбалансированным смешанным питанием организм с неверно настроенным музыкальным инструментом Самый талантливый музыкант не сможет сыграть на нем даже простенькой мелодии: инструмент надо настраивать заново. Это непростое дело даже тогда, когда речь идет о перенатяжке нескольких струн. А представьте, насколько усложняется задача, когда приходится иметь дело с миллиардами живых клеток, каждая из которых должна изменить издаваемый ею «звук», с десятками и сотнями органов и систем жизнеобеспечения, представляющих собой целые «оркестры», которые должны «переучиваться», отказываться от прежней манеры исполнения, овладевать абсолютно новой, непривычной Так что не будем слишком строго судить людей, которые отваживаются на подобное чаще всего только в безвыходном положении, когда речь идет об их жизни и смерти

Но понять — не значит принять Путь, избранный человечеством сегодня,— это путь болезней, страданий, делающих и без того непростую и такую противоестественно короткую жизнь еще более тяжкой и более короткой. И не последнюю роль в этом играет теория сбалансированного питания. Не буду повторять здесь свою критику в ее адрес. Ограничусь тем, что изложу хотя бы часть тех объективных, признанных многими учеными фактов, которые доказывают разрушительное воздействие пищи животного происхождения на человеческий организм.

Не сотвори себе кумира

Еще в период своего зарождения теория сбалансированного питания объявила белки, и прежде всего животного происхождения, идеальной пищей для организма. Утверждалось, что они содержат большинство необходимых человеку питательных веществ и элементов, позволяющих восполнять затраты энергии и вещества в процессе жизнедеятельности

организма. Вопреки всем фактам и опыту вегетарианского питания из диссертации в диссертацию, из монографии в монографию кочевал и до сих пор кочует известный тезис о том, что существует ряд аминокислот, которые в человеческом организме не вырабатываются и должны поступать в него извне с мясом животных. Подчеркивается высокая усвояемость животного белка, что якобы делает его наиболее эффективным продуктом питания. Жизнь и развитие науки опровергли эти доводы.

Во-первых, в мясе оказалось совершенно недостаточным содержание углеводов, витаминов и минеральных веществ, которых так много в растениях. Мясо животных становится пригодным к употреблению лишь после изощренной кулинарной обработки, в процессе которой все свойства живой мышечной ткани убиваются, а механизм самопереваривания разрушается. Оно превращается в простой набор лишенных жизни белков, жиров и углеводов. В результате человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на его переваривание. Питаясь свежими продуктами растительного происхождения, сохраняющими свойства живого, человек в полной мере использует имеющийся в них механизм самопереваривания.

Во-вторых, выяснилось, что в человеческом организме вырабатываются все потребные ему аминокислоты, наиболее важные из них производятся микрофлорой нашего толстого кишечника.

В-третьих, высокая теплотворная способность белков мяса оказалась на поверку не благом, а несчастьем рода человеческого из-за низкого коэффициента их полезного действия. Исследования показали, что для выполнения одной и той же работы животных белков должно «сгорать» в организме больше, чем углеводов, на 32%.

Но сказанным далеко не исчерпывается вред, приносимый организму потреблением мяса. Самое страшное заключается в том, что избыточное питание, обогащенное животными белками, вызвало к жизни явление, опасность которого большинство из нас еще не оценило в полной мере. Я имею в виду так называемое преждевременно раннее развитие детей. Акселерация приобрела характер эпидемии, поразившей все человечество, и, как считают многие ученые, отрицательно сказывается на последующих этапах жизни человека, его духовном и физическом здоровье и долголетии, снижая его естественный иммунитет, вызывая преждевременную

половую зрелость и появление потомства при полном отсутствии чувства ответственности за него.

В результате акселерации лимит энергии, отпущенный человеку на всю жизнь, в значительной мере растрачивается в раннем возрасте. Все эти диатезы, экземы и прочие детские хвори, объясняемые туманной и ничего не говорящей формулой «нарушение обмена веществ», есть не что иное как результат слепой родительской любви, не ограничиваемой жесткими рамками здравого смысла. Излишне обогащая пищевой рацион ребенка мясом и сладостями, они, сами того не желая, сокращают его жизнь, иначе говоря, медленно убивают собственное дитя.

Кстати, явление акселерации доказывает полную несостоятельность попыток некоторых защитников теории сбалансированного питания отрицать существование зависимости между продолжительностью жизни и напряженностью энергетического потока, протекающего через ткани тела в единицу времени. Они утверждают, например, что количество энергии, утилизируемой человеком в течение его жизни, не ограничивается установленным природой «лимитом», а определяется исключительно продолжительностью самой жизни. Другими словами, чем больше вы проживете, тем больше энергии утилизирует ваш организм.

На первый взгляд, логика в такого рода рассуждениях есть. Однако исследования биофизиков показали, что патологические изменения, вызванные в человеческом организме ионизирующей радиацией, имеют ту же направленность, что и при его старении.

Отмечалось, что в опытах на животных однотипные патологические изменения в центральной нервной системе наблюдаются, например, у необлученных собак в 7–12 лет, у облученных в 5–7 лет. Сам собой напрашивается вывод: облучение живого организма, сопровождающееся протеканием через его ткани чрезвычайно мощного потока энергии в течение очень малого промежутка времени, вызывает преждевременное их старение.

Но, как мы уже знаем, аналогичное явление, пусть в меньших размерах, имеет место и при питании энергоемкими животными белками и жирами.

Так что акселерация, преждевременное созревание детского организма, опережающее его умственное развитие, не что иное как ускорение процесса старения тканей физического тела человека, не сопровождающееся соответствующим

накоплением опыта социальной жизни. Нельзя пройти и мимо факта повышения частоты раковых заболеваний как в старческом, так и в облученном организме.

Для тех, кто серьезно решил не укорачивать сознательно свою жизнь, приведу еще некоторые, относящиеся к мясоедению факты, свидетельствующие о том, что чем больше продуктов распада образуется в нашем организме, тем выше расход энергии на их удаление. Продукты распада белков, особенно животных, выделяются почками и для своего растворения требуют как минимум 42 г воды на 1 г белка. В то же время продукты сгорания углеводов и жиров удаляются легкими в виде углекислоты, а также кожей, легкими и почками в виде воды. Поэтому дополнительного количества воды для этого не требуется, следовательно, сокращается количество мочи при нормализации ее состава.

Следует, наконец, учитывать, что продукты распада животных белков загрязняют внутреннюю среду организма, снижая тем самым эффект полупроводимости его тканей, что нарушает способность к саморегуляции.

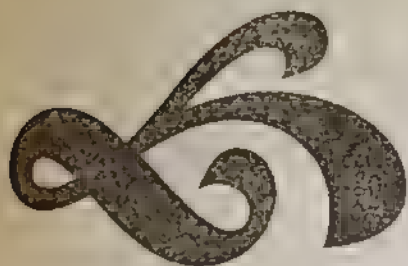
Все сказанное здесь о вреде, который причиняет нашего организму потребление мяса, в полной мере относится и к продуктам из него. Более того, многие из них имеют и свои специфические особенности, которые заставили бы насторожиться любого здравомыслящего человека, но только не наших диетологов. С эпическим спокойствием один из них, гигиенист-диетолог К. С. Петровский в своей книге «Гигиена питания» сообщает: что в некоторых сортах колбасных изделий, особенно в колбасах твердых сортов, используется так называемое «условно годное» мясо (как тут не вспомнить пресловутую осетрину «второй свежести»). Оказывается, столь изысканным термином обозначается мясо животных, больных ящуром, бруцеллезом или пораженное личинками эхинококка. Поистине, нет предела человеческому лукавству, когда под благозвучным словом прячут весьма неаппетитное содержание.

Впрочем, вы, дорогие читатели, можете не волноваться: условно годное мясо подвергается такой жестокой термической обработке, что все микробы и личинки дохнут, а мясо становится «безусловно негодным», теряя все свойства естественного продукта. Прибавьте сюда небезразличные для вашего организма красители, синтетические пряности и консервирующие воинства, а также крахмалистые добавки, не сочетающиеся с мясом, и вы получите полное представление

о поистине «безразмерных», растягивающихся, как резина представлениях наших гигиенистов-диетологов, вскормленных теорией о «вкусной и здоровой пище». Следуйте их рекомендациям и вы выберете кратчайший путь к болезням и преждевременной смерти.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Глава четвертая

НЕРАДИВЫЕ УЧЕНИКИ МУДРОГО УЧИТЕЛЯ

Голод и аппетит

А почему, собственно говоря, терзать себя голодом это плохо? Может быть дело как раз обстоит наоборот? Неслучайно же и в наши дни многие стали соблюдать посты, разгрузочные дни, «садятся» на жесткую диету, чтобы сбросить избыточный вес, испытывая при этом нешуточные муки голода.

Прежде чем ответить на эти вопросы, попробуем уяснить, что же все-таки представляет собой голод? Возможно кому-то это покажется странным, но единого четкого представления об этом не существует до сих пор. Очень часто голод отождествляют с аппетитом, хотя и физиологическая, и психоэмоциональная природа этих двух понятий абсолютно различна.

— А какая, собственно говоря, разница,— воскликнете вы,— если и голод, и аппетит характеризуется одним и тем же признаком — желанием есть?

Между тем разница существует и весьма значительная. Всемирно известный диетолог Г. Шелтон как-то назвал голод великим стражем нашей жизни. Это то естественное, врожденное чувство, которое напоминает человеку, что ему для продолжения жизни необходимо принять пищу, не будь человека этого стража, а точнее своего рода ангела-хранителя, он попросту забыл бы о еде, увлеченный своими делами, погруженный в повседневные заботы.

А что же в таком случае представляет собой аппетит? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомним и, главное,

заново осмыслим хорошо известную поговорку: «Аппетит приходит во время еды».

Вспомните о словах духовно обогащенных людей — риши, посвятивших себя истинным знаниям о человеке. Риши еще 5 тысяч лет назад говорили, что аппетит — это волшебный огонь, который загорается в момент еды и переваривания пищи. Пищеварительный огонь аппетита действительно разливается по всем телу человека и согревает его душу в великом таинстве общения с природой в питании.

Французы говорят, что следует вставать из-за стола с легким чувством голода. Голода или аппетита? Как близки и как далеки друг от друга эти два различных чувства, оберегающие жизнь и здоровье людей.

В школах здоровья, которые я провожу каждый год в различных уголках нашей страны, где традиции застолья как бы рождаются заново, собираются за обеденным столом не просто проголодавшиеся сотрапезники, а добрые, открытые для общения со своими товарищами и с природой люди, получающие истинное наслаждение и от дружеских, откровенных застольных бесед, и от неповторимого вкуса естественных продуктов питания, предписанных человеку природой.

* * *

РЮМКА ВОДКИ ДЛЯ АППЕТИТА И ОСТРЫЕ ЗАКУСКИ ПЕРЕД ЕДОЙ СОЗДАЮТ НЕКОТОРОЕ ПОДОБИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО АППЕТИТА, НО ЭТО ЛИШЬ ОГОНЬ ОБЖОРСТВА!

В естественных продуктах растительного происхождения вкусовые вещества содержатся в правильной и достаточной пропорции. Вспомните, какой букет таких веществ имеется, например, в яблоках, дыне, огородной зелени, кореньях, злаках. Вызывает ли такое желание запах богатого белками сырого мяса? Нет, поскольку вкусовые вещества мяса имеют к потребности в нем такое же отношение, как вкусовые вещества табака к неудержимой тяге к курению. Здесь мы имеем дело с разновидностями наркомании, вызываемой потреблением возбуждающих веществ. Только в табаке они содержатся в их естественном виде, а в мясе появляются после соответствующей кулинарной обработки. Известны и многие другие примеры, когда тепловая обработка естественных продуктов меняет их свойства. Кофе целебен в сыром виде, а после обжаривания превращается в вещество, обладающее наркотически

действием. Цикорий в сыром виде содержит вещества, излечивающие суставы, а после того как побывает на горячей сковородке, напротив, вызывает в них болезненные изменения.

Техногенные загрязнения и целебное питание

В неразрывном единстве с биологическим и биофизическим аспектами питания находится и биохимический его аспект. За многие десятилетия биохимики накопили солидный багаж знаний о тех или иных продуктах питания. Однако по меткому выражению известного биохимика, лауреата Нобелевской премии А. Сент-Дьердьи все эти знания без понимания биоэнергетических особенностей живого организма и самого процесса питания остаются мертвым грузом.

Но один раздел биохимии, связанный с техногенными загрязнениями окружающей среды, в силу печальной необходимости получил особенно интенсивное развитие.

В последние годы внимание исследователей все чаще привлекают к себе различные виды так называемого бытового облучения человека. Суть этого явления состоит в том, что современная цивилизация породила неисчислимое количество источников облучения: ионизирующего (основная область применения которого — медицина), микроволнового, низкочастотного и др. Теле- и радиостанции, линии электропередачи, микроволновые печи, телефоны и даже электронные игрушки — все эти и многие другие вещи, ставшие синонимами прогресса человечества на деле являются самыми настоящими энергетическими загрязнителями окружающей среды.

Невелика беда, подумаете вы, ведь дозы самого опасного из них ионизирующего облучения не столь уж велики и не превышают естественного радиационного фона Земли, а другие вообще можно не принимать в расчет ввиду их безвредности. Сколько на свете радио- и телевизионных станций круглосуточно ведут свои передачи, но мы не умираем от этого. Напротив, получаем удовольствие от их программ. Все это действительно так, хотя количество заболеваний, связываемых биологами и врачами с малыми дозами радиационного воздействия на человеческий организм, постоянно растет. Человек начинает испытывать головные боли, головокружения и некоторые нарушения психики, раздражительность. У него могут проявиться лейкемия, поражения кожи и катаракта. Не в этом ли причина и участившейся патологии родов, бесплодия и преждевременных родов? У меня, например, никаких сомнений на этот счет нет.

Вы уже знаете, что на организм человека воздействуют и им улавливаются все виды энергии. Не составляют исключения и так называемые малые дозы радиации. И хотя их по традиции и называют малыми, однако воздействие на человеческий организм они оказывают исключительно большое. По той хотя бы причине, что все виды радиаций сопровождают нас всю жизнь: от рождения до смерти. В чем же на мой взгляд их главная опасность?

Я уже упоминала, что у любого живого организма, в том числе и у человека, есть установленный для него природой «лимит» потребления энергии. Чем больше энергии расходует он в единицу времени, тем быстрее идут его биологические «часы», тем интенсивнее протекают процессы старения тканей его физического тела. Напомню, исследования биофизиков показывают, что ионизирующее облучение человека вызывает в его организме аналогичные процессы со всеми их негативными последствиями и прежде всего со снижением надежности иммунной защиты. Таким образом, даже малые дозы радиации систематически, изо дня в день воздействуя на людей, приближают их старость и сопутствующие ей болезни, прежде всего сердечно-сосудистые и рак. Так что правильнее было бы отказаться от самого этого термина «малые дозы радиации», тем более, что рассматривать их влияние на нас вне контекста всего нашего противоестественного образа жизни просто неразумно. Сказанное прежде всего относится к питанию современного человека, отмеченному печатью пагубных привычек и пристрастий и тем не менее «освященному» авторитетом официальной науки.

Накладываясь один на другой, эти два фактора — неправильное питание и малые дозы радиации — подрывают устойчивость нашего организма к воздействиям внешней среды, нарушают его природную саморегуляцию.

В XX веке, и особенно во второй его половине остро встал вопрос о защите человеческого организма и от таких «достижений» цивилизации, как загрязнение продуктов питания токсическими веществами.

О том, что существуют элементы, абсолютно необходимые для обеспечения нашей жизнедеятельности, известно давно. К ним относятся прежде всего ***кальций, магний*** и поистине бесценный для нас ***кремний***. Есть элементы, которые полезны человеку в малых количествах и вредны в больших, например, ***медь***. Неслучайно еще со времен седой старины рекомендуется начинать утро со стакана воды

отстоянной в медной посуде. И наконец, некоторые элементы не имеют ценности для организма, являются ядовитыми в любых количествах: кадмий, алюминий, свинец, ртуть.

Они могут серьезно подорвать ваше здоровье, если не принять некоторых мер предосторожности.

Кадмий вызывает гипертонию, накапливается в почках, ослабляет иммунитет, влияет на продолжительность жизни. Но самое, пожалуй, негативное воздействие оказывает он на умственные способности человека, так как вытесняет столь необходимый для нормальной работы головного мозга ***цинк***. Немногие подозревают, что кадмий чрезвычайно широко распространен в нашем быту. Он содержится, например, в дыме сигарет, питьевой воде, удобрениях, загрязненном воздухе.

Современные исследования показывают, что далеко не безвреден и такой распространенный в быту металл, как ***алюминий***. Он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, вызывать нарушения вазомоторных реакций у детей, анемию, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды. Содержится алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли.

Каждый из вас не раз, вероятно, слышал о случаях отравления ***свинцом***. Однако далеко не все знают, что отравиться им гораздо легче, чем кажется на первый взгляд. Для этого достаточно вырастить овощи недалеко от оживленной автомобильной магистрали или рядом с аэродромом, поскольку свинец содержится в выхлопных газах авиационных и автомобильных двигателей. Поэтому нельзя разбивать огороды, собирать грибы, лечебные травы, съедобные растения ближе 100 м от автодорог.

Свинец является виновником болей в области живота, анемии, артрита, нарушений мозговой деятельности, повышенной возбудимости, нарушений детородной функции у женщин. Он ослабляет иммунитет, вызывает общую слабость,

некоторые психические заболевания, поражает почки и печень, негативно влияет на синтез в организме витамина D, что ведет к дефициту кальция.

Не менее опасно и весьма вероятно отравление *ртутью*, хотя и многие считают, что уж с этим-то металлом они соприкасаются реже всего. Нет ничего ошибочнее такого представления, потому что ртуть может содержаться в химических удобрениях, зубных пломбах, мастике для пола, различных мазях, косметических средствах, пестицидах, водоэмульсионных красках, пластмассах. Следствием отравления ртутью могут стать аллергия, артрит, нарушения мозговой деятельности, структуры соединительной ткани в коленных и локтевых суставах, ухудшение зрения, депрессивное состояние, поражение почек, выпадение зубов, ослабление иммунной системы. Ртуть оказывает также отрицательное воздействие на развитие плода у женщин.

Существуют ли средства защиты от вредоносного воздействия малых доз радиации и ядовитых металлов? Такие средства есть, и дает их нам все та же живая природа.

Это растительные продукты питания, сохранившие все свои естественные биологические свойства и полученные с помощью экологически чистых технологий. К ним относятся цельное зерно, богатое сложными углеводами, витаминами группы B, железом, кальцием, цинком и микроэлементами, свежие овощи, бобовые, семена и орехи. Описанию свойств всех этих продуктов и рецептам приготовляемых из них блюд посвящен особый раздел книги. Но несколько слов на эту тему все же скажу.

Особое значение имеет пища, богатая цинком, поскольку этот металл обладает свойством замещать в организме кадмий, укреплять иммунную систему, благотворно воздействует на умственную деятельность человека. Это не значит, конечно, что завтра же надо любыми способами раздобывать металлический цинк и принимать его как лекарство. Ни к чему хорошему это не приведет, поскольку организм нуждается в содержащих его биологически активных соединениях, которых особенно много в некоторых видах растительной пищи. Так, например, пшеничные отруби и ростки пшеницы дают от 130 до 200 мг/кг. Столько же цинка содержится в хорошо известных всем грибах: подберезовиках, сыроежках, зеленушках. Еще больше его в сушеной морской капусте, которая занимает почетное место в целебном питании. Много цинка в шпинате, зеленом горошке.

Глубокая переработка зерна ведет к уменьшению содержания цинка в готовом продукте, ухудшает его соотношение с кадмием. Так, если в хлебе из неочищенного зерна содержание цинка и кадмия определяется соотношением 35 : 1, то в хлебе из очищенной белой муки всего 5 : 1. Между тем белый хлеб по-прежнему занимает почетное место в рационе современного человека.

Активно нейтрализует действие ядовитых металлов капуста, со свойствами которой читатель будет еще иметь возможность ознакомиться в последующих книгах серии.

Однако первое, что должна сделать хозяйка, если она всерьез озабочена здоровьем членов своей семьи,— это убрать из дома всю кухонную утварь из алюминия.

Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или на худой конец эмалированную, но без нарушений слоя эмали. То же самое относится к дуршлагам, мискам, ложкам, есть лучше деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми ложками, вилками из мельхиора или нержавеющей стали.

Еще одним источником техногенного загрязнения нашего организма является питьевая вода. Всех нас держат в убеждении, что главное — очистить ее от болезнетворных микробов. При этом стыдливо умалчивают о том, что применяемые для этого хлор и фтор сами по себе являются опасными для здоровья элементами. Хлор еще в первую мировую войну использовался как отравляющий газ. Фтор является сильнейшим окислителем, ускоряющим процессы старения. И хотя с легкой руки стоматологов принято считать, что он благотворно влияет на состояние наших зубов, онкологи далеко не столь оптимистичны в своих оценках роли фтора в возникновении онкологических заболеваний.

Кроме того, совершенно не учитывается тот факт, что хлор и фтор могут образовывать при взаимодействии с металлом труб нежелательные химические соединения.

Мне уже не раз приходилось говорить о роли воды в лечебном питании. Чем она чище, тем благотворнее воздействуют на организм блюда, для приготовления которых она используется. Поэтому лучше всего пользоваться специально очищенной (структурированной) или родниковой водой. В последнем случае вы должны быть полностью уверены, что она не загрязнена проникающими в водоносный слой сточными и грунтовыми водами. Особенно это относится к родникам, бьющим в черте города. Сама я пользуюсь только структурированной водой.

Особенности перехода на целебное питание

Одномоментно перейти на него трудно и не всем обязательно. Самое, пожалуй, сложное — преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Это будет нелегко до тех пор, пока человек не осознает в полной мере личную ответственность за состояние своего здоровья.

Хочу напомнить: еще в древние времена отец медицины Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством. Но это не значит, что пища должна быть невкусной, плохо приготовленной, не вызывающей желания съесть ее. В системе естественного оздоровления даже лекарства обладают прекрасным вкусом натуральных продуктов.

Сколько раз в день лучше питаться? Целебное питание сводится к двухразовому или для подготовленного человека одноразовому потреблению вкусной, свежей и сытной пищи, приготовленной по всем правилам гигиены питания. Это соответствует физиологической потребности человека.

Объем потребляемой пищи никогда не должен превышать естественного объема нерастянутого желудка, т. е. около 250–350 см³. Промежутки между приемами пищи не должны быть короче 3–4 ч. Пить следует до приема пищи, а не запивать еду и не употреблять жидкость в течение 2 ч после еды, поскольку нецелесообразно нарушать ферментативную деятельность желудка.

И последний совет общего характера: не забывайте добавлять в блюда свежую или высушенную огородную зелень, лесные съедобные травы.

Рекомендации, которые вы здесь нашли и еще найдете, будут органично сочетаться с характеристиками отдельных, наиболее предпочтительных продуктов питания растительного происхождения, с описанием их свойств, достоинств, со способами приготовления пищи, в полной мере учитывающими основные требования принципа энергетической целесообразности — сохранение в продуктах питания механизма самопереваривания, легко усваиваемых человеком энергии и веществ, наиболее экономично удовлетворяющих потребности организма.

В первой части книги я писала о том, что на питание по системе естественного оздоровления можно переходить в любое время года. Это замечание относится прежде всего к людям убежденным, ясно представляющим себе цель и пути ее достижения. Если же человек, осознавая необходимость

жить по-новому, не преодолел еще некоторых колебаний, страшась сделать первый шаг по неизведанному пути, то ему лучше начинать весной, когда ярко светит солнце, когда он легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Под влиянием солнечной радиации в коже начинают образовываться витамины. Но самое главное, что делает переход на видовое питание более естественным, незаметным — это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и продуктам из него. Основу питания составляют как дикорастущие, так и огородные растения.

Пользуясь случаем, хочу особо подчеркнуть особенности витаминов, многих лекарственных веществ, содержащихся в растительных продуктах питания. Преимущество их перед синтетическими состоит прежде всего в том, что они образуются в живой клетке, в которой содержатся и многие другие компоненты, усиливающие или ослабляющие действие того химического соединения, которое обладает целебными свойствами.

Поэтому фармакологически активные вещества, находящиеся в живой клетке растения, оказывают на организм человека более мягкое воздействие, не ломают грубо и резко всю систему химических реакций в его клетках, как это происходит при употреблении синтезированных или концентрированных и выделенных в чистом виде естественных лекарственных веществ.

Это в значительной степени объясняется тем, что растения и животные, в том числе и человек,— не просто два типа существования жизни на Земле. Развитие человека, как уже говорилось,неразрывно связано с миром растений.

Несколько слов об очистительных процедурах

В период перехода на оздоровительное питание рекомендуется помочь организму очистительными процедурами. Существует множество различных очистительных процедур и методов воздействия на целостный организм, в том числе, ванны, укутывания, массажи, клизмы и др. Система естественного оздоровления включает в себя все эти как традиционные, так и нетрадиционные процедуры и методы.

Хочу подчеркнуть, что было бы грубейшей ошибкой рассматривать очистительные процедуры как некий довесок к системе сбалансированного питания, позволяющий и волков

накормить, и овец уберечь, т. е. не отказываясь от потребления мяса, нейтрализовать вредные последствия мясоедения.

Я назначаю очистительные процедуры только в переходный период, чтобы облегчить переориентацию организма на растительное питание, поскольку впоследствии надобность в них отпадет сама собой.

Как и всякое лечение подход к выбору того или иного метода очищения носит индивидуальный характер. Все зависит от состояния человека и его особенностей.

В качестве примера очистительных процедур остановлюсь подробнее на очищении желчного пузыря, печени и суставов.

Желчный пузырь и печеночные протоки очень хорошо очищаются по методу народной целительницы Н. А. Буровой. В соответствии с ее рекомендациями в день, предшествующий процедуре очищения желчного пузыря и печеночных протоков, пациент должен принять сбор трав, оказывающих слабительное действие. Вечером того же дня следует сделать очистительную клизму. Потребление пищи исключается полностью. На следующий день то же самое. Вечером Н. А. Бурова приглашает пациента к себе домой, окружает его поистине материнской заботой, дает выпить 100–150 г слегка подогретого оливкового масла и закусить его лимоном или соленым огурцом. Затем обкладывает область печени грелками и укладывает в постель. Через 2 ч больной вновь выпивает чашечку оливкового масла и укладывается спать с грелками до утра. Утром у него обычно бывает жидкий стул с блестками масла, содержащий большое количество экскрементов, несколько похожих на кедровые орешки ярко-зеленого и желтовато-коричневого цвета.

Очень хорошо зарекомендовал себя метод очистки и лечения суставов рисовой диетой. Лет 10–15 назад этим методом увлекались многие, но в полной мере оценить его эффективность могли только те, кто употреблял нешлифованный рис. Этот метод носит название «Пять банок». Суть его заключается в том, что 2–3 ложки риса засыпают в банку и заливают двумя стаканами воды. Каждый день прибавляется по одной банке, при этом во всех предыдущих вода обязательно меняется. На пятый день утром рис, вымоченный в первой банке, кладут в холодную воду и варят из него кашу. Завтракают разваренным рисом, после этого в течение 3–4 ч воздерживаются от питья и еды. Курс этого удивительно мягкого и эффективного лечения продолжается 2 мес. Причем наибольшего результата достигает тот, кто в течение

этих 2 мес. будет питаться очень скромно, ограничивая потребление не только животных, но и растительных белков и жиров. Рисовую кашу можно сдабривать молотым имбирем и лавровым листом, тертым мускатным орешком или толченой корицей.

Эффективное очищающее действие на организм человека оказывает лист лавра. Его надо употреблять ежедневно при варке пищи. Продолжительность термообработки его должна быть небольшой: его следует закладывать в готовящуюся пищу за 4–5 мин до полной готовности. Из лаврового листа можно приготовить муку и посыпать ею салаты, каши.

Очень полезен для этих целей имбирь. На кухне у каждой хозяйки всегда должна стоять баночка с истолченным в муку имбирным корнем.

Выбор продуктов питания

Оценивая целебность питания, мы говорим не о том или ином количестве незаменимых аминокислот, жиров, углеводов, а не в последнюю очередь заботимся о восполнении потребностей организма в естественном составе минеральных солей. При этом считаем, что овощи являются основными поставщиками не только этих солей, но и витаминов. Регулярное потребление овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание, что особенно важно в старости. Микроорганизмы, без которых не может нормально существовать наш организм, снабжают его незаменимыми аминокислотами, витаминами, принимают участие в терморегуляции. В постановке целебного питания необходимо особое внимание обращать на отсутствие дрожжей, плесени и гнилостной микрофлоры.

Целебное питание строится по принципу сезонности: весна — это время трав, и не зря говорят — майская трава от семисот недуг. Лето — это время фруктов и летних овощей. Осень — царство осенних овощей и фруктов. И только зимой предпочтение отдается зерновым и крупам. Здоровый человеческий организм не нуждается в каждодневном разнообразии питания. Он значительно более организован, чем это представляют себе диетологи, ежесуточно нагружая человека адской смесью несовместимых продуктов.

Основной критерий при выборе продуктов — это сохранность в них механизма самопереваривания. Чем ближе

растительные продукты питания к месту их произрастания как по времени, так и пространственно, тем выше их питательные свойства. С этой точки зрения морковка, свекла или петрушка, только что снятые с грядки, несравнимо питательнее, чем бананы, авокадо или плоды дынного дерева, привезенные издалека. Пусть в них значительно больше белка, жира и углеводов, у нас их следует рассматривать как лакомства, хотя в тех местах, где они растут, эти плоды являются полноценными продуктами питания. Помните: если продукты успели увянуть после сбора, или того хуже — заплесневеть и сморщиться, то лучше обойтись малым количеством полноценных продуктов, нежели приготовить обильное блюдо из несвежих. Чем свежее продукт, тем он больше восполняет энергозатраты организма.

Макаронные изделия, белая очищенная мука, шлифованный, лишенный оболочки рис никакой пищевой ценности не представляют, хотя в обычной вегетарианской кухне играют заметную роль.

Иногда можно услышать мнение, что целебное питание в нынешних условиях обходиться недешево. Но это смотря как считать. Выбросьте из своего семейного бюджета расходы на мясо, сосиски, колбасу, котлеты, сливочное масло, сыр, молоко и рассчитайте, сколько вы затратите в месяц на овощи, фрукты, соки из них, крупы, и убедитесь, что денег потребуется не больше, а может быть и меньше. Но главный ваш выигрыш — здоровье. Вы забудете дорогу в поликлиники и больницы, перестанете выкладывать деньги, и немалые, в аптеках.

Целебное питание может быть исключительно дешевым, учитывая тот факт, что человек прекрасно обходится низкокалорийной и малобелковой пищей даже при длительных и тяжелых физических нагрузках. Но чтобы добиться этого, он должен быть разумен и духовно обогащен, а в потребляемых им продуктах питания должны быть сохранены естественные биологические свойства.

Но вернемся к выбору продуктов питания. Первое недовольство диетологов еще лет 15 назад я вызвала тем, что потребовала суточную дозу поваренной соли снизить до 2 г в сутки, хотя в то время научно обоснованной считалась норма не ниже 25 г в сутки. Если учесть, что в поваренной соли содержится только натрий и совсем нет калия, что и в других продуктах питания количество калия измеряется чрезвычайно малыми количествами, то нетрудно понять, какую массу растительной пищи необходимо съесть, чтобы сохранить

соотношение калия и натрия в нашем организме в норме 4 : 1. Количество соли в пище не должно превышать естественной потребности организма, т. е. не более 2 г в сутки. Следует иметь ввиду, что пищевая поваренная соль, как ни странно, обладает резко отрицательными свойствами, поэтому следует запастись морской или каменной. Подсаливать пищу можно также сушеной морской капустой, предварительно размолотой в кофемолке.

Есть в целебном питании и некоторые другие особенности. Например, вы не обнаружите в нашей кухне блюд из молочных продуктов, разве что ложку-другую сливок для улучшения вкуса пищи. Молоко — это прекрасный и единственно полноценный продукт питания в грудничковый период, когда заканчивает свое развитие пищеварительный аппарат младенца. К трем годам жизни людям следует переходить на режим видового питания.

Молочные продукты могут быть использованы в лечебном питании, но это — особый разговор. Подчеркну лишь, что целебное питание у кормящей матери способствует естественной лактации. Материнское молоко заменить чем-либо невозможно. От матери зависит, быть ее ребенку здоровым всю последующую жизнь или нет. Если кормящая мать употребляет в пищу животные белки, молока у нее будет мало и оно скоро кончится, так как блокируется продуцирующая функция клеток грудных желез. И напротив, правильно питающаяся мать не знает, что такое прикорм младенца. Важно, чтобы до года ребенок не получал другой пищи, кроме материнского молока, ограниченного количества фруктово-овощных соков и орехового молочка из 5–15 миндалин. Любой другой прикорм нарушает естественный процесс питания грудничка.

Орехи, поедаемые в большом количестве, неблагоприятно действуют на человеческий организм. Небольшая горсть фундука или чинариков (плод чинары), 3–4 грецких ореха или столовая ложка кедровых орешков может считаться суточной нормой. Желательно ядра орехов слегка прогревать на сковородке, после чего размалывать в муку (лучше на кофемолке). Затем растирать ореховую муку, прибавляя капельки сока или воды. Консистенция орехового молочка может быть самой различной. Маленьких детей, вышедших из грудничкового возраста, лучше подкармливать миндалем.

Особенно высокими питательными свойствами обладают ядра сладкого миндаля. Примерно 20 ядер миндаля замачиваются

с вечера водой и к утру с них легко удаляется коричневая кожица. Белые ядра растираются с добавляемой по капельке холодной водой или морковного сока. Это кулинарное изделие относится к наиболее целебным для ослабленных детей и взрослых. Оно может быть применено и в грудничковый период при особо тщательном растирании ядер.

Откажитесь от потребления сахара, в нем биологические свойства исходного продукта отсутствуют. Сахар — это пустые калории. Он вносит хаос в работу поджелудочной железы и других элементов системы углеводного обмена. А это вызывает нарушение обмена веществ, снижение физических и умственных способностей человека, камни в почках, истощение иммунных сил организма, диабет.

Определяя рацион питания вашей семьи, помните, что по закону физиологии, сформулированному И. П. Павловым, особое значение имеет постоянство кислотно-щелочного равновесия в разных отделах желудочно-кишечного тракта. Углеводы у нас обрабатываются во рту. Для этого нужна щелочная среда и естественный фермент — птиалин. Под действием этого фермента безвкусные крахмалы — полисахариды — превращаются в сахара; но для этого непременно нужна слабощелочная среда. Поэтому рот всегда должен быть в полном порядке. Напоминаю также, что птиалин выделяется из слюнных желез по команде нашего мозга, но это происходит только тогда, когда во рту нет ощущения сладости. Поэтому в наших рецептах, в отличие от ортодоксальной и вегетарианской кухни, вы не найдете подслащенных блюд, богатых углеводами. Если хотите быть здоровыми, забудьте о тортах, пирожных, сдобных и калорийных булочках, пирожках с повидлом и других чуждых естеству человека изделиях.

Следует избегать жирной пищи, так как жир отрицательно влияет на процесс пищеварения, обволакивая жировой пленкой слизистую желудочно-кишечного тракта. И. П. Павлов установил также, что при жирной пище наблюдается постоянное «забрасывание» содержимого кишок в желудок, что отрицательно сказывается на его работе. Не случайно ученый считал, что жирную пищу может переваривать только вполне здоровый человек. Необходимо помнить о состоянии почек: при содержании жира, равном 10%, происходит дегенерация почечной ткани. Жиры нарушают также процесс деления клеток, гормональное равновесие в организме, понижают эффективность функций иммунной системы. Избыток

жиров может вызывать и другие последствия, в том числе и раковые заболевания.

Необходимые жиры организм получает прежде всего из цельных зерновых изделий, семечек, орехов, малого количества неочищенного растительного масла. Я предпочитаю применять чесночное масло, которое обычно готовлю сама в то время года, когда чеснок наиболее сочный и дешевый. Очищенные дольки чеснока закладываю в стеклянную банку и заливаю растительным маслом — желательно оливковым, соевым или «Кубанским». Горлышко банки можно закрыть простой полиэтиленовой крышкой. Чеснок и масло обладают бактерицидными свойствами и в дополнительной термообработке не нуждаются. Недели через 3–4 после закладки масло пригодно к употреблению. Ложка масла в креме, кашах и салатах удивительно украшает вкус блюда.

Когда масло будет израсходовано, а чеснок приобретет янтарную окраску, его следует перед употреблением очень мелко нарезать и слегка подогреть.

Если нужно заготовить продукты питания впрок, что следует делать лишь в крайнем случае, их хранят в возможно более естественных условиях. Корнеплоды укладывают рядами и засыпают землей, обеспечивая должную температуру. Листья лучше всего сушить, фрукты и ягоды также хорошо высушить, хотя наиболее ценной частью в растительных продуктах, по моему мнению, является структурированная вода. Продукты, лишенные естественной влаги, являются менее ценными, но все же содержащиеся в них минеральные соли, естественные сахара, микроэлементы, витамины, белки, а в отдельных случаях и жиры, прекрасно дополнят наш рацион.

Кулинарная обработка исходных продуктов

В целебном питании, в отличие даже от близкого к нему по составу пищевых продуктов вегетарианского, большое внимание уделяется тепловому режиму приготовления блюд. Тепловая обработка исходных продуктов должна быть минимальной, так как в процессе обработки можно утратить целебные свойства пищи, нарушить ее усвояемость в результате разрушения механизма самопереваривания. Но полностью отказываться от применения огня и переходить на сыроедение нецелесообразно, хотя бы потому, что тепловая обработка улучшает вкусовые качества того же картофеля, например, или зерновых и бобовых, облегчает их механическое

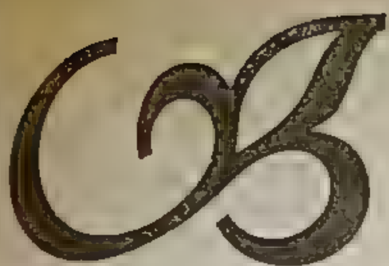
измельчение в полости рта и желудке, что способствует лучшему усвоению.

При переходе на видовое питание сковородки уберите подальше, хотя бы на первое время, пока не отучитесь жарить на масле, неважно — растительном или животном. При жарении температура масла достигает 250°С, в результате чего вырабатываются яды и слезоточивые газы. Чем короче время термообработки, тем выше качество готового блюда. Нежелательно готовить пищу при температуре выше 100°С. Разумная хозяйка быстро освоит, какой пищевой продукт требует большей или меньшей продолжительности термообработки. Так, если тонкий лист капусты и стволик листа нарезать вместе и бросить в кастрюлю одновременно, в тарелке со щами окажутся перепревшие листы и недоваренные стволики. Не лучше ли нарезать кочан капусты, освободив листья от кочерыжки? Тогда на доске нетрудно распластать лист, иссечь плотный стволик, нарезать его «копеечками» и бросить в кипяток минуты на три раньше, чем тонкую часть листа, нарезанную небольшими квадратиками. Овощи никогда не следует подвергать длительной термообработке. Особенно ценным качеством овощного блюда следует считать сохранность «хрустинки».

Если вы хотите накормить свою семью целебным блюдом, никогда не разогревайте остывшую пищу. У долгожителей и здоровых людей готовят пищу в таком количестве, которое требуется для одного ее приема. Если вы питаетесь, скажем, дважды в день, значит, столько же раз следует готовить пищу. У наиболее долгоживущих людей — абхазцев после окончания трапезы все оставшееся целиком смахивается со стола, чтобы на следующий прием приготовить все заново.

Никогда не варите пищу в скороварках. В этих кастрюлях благодаря повышенному давлению температура поднимается выше 100°С. Это чрезвычайно неблагоприятно влияет на качество пищи. Можно предположить (это я проверяю в опыте), что речь идет о нарушении структуры воды и белка, а также о разрушении ферментов, обеспечивающих самопереваривание естественного продукта.

Никогда не закладывайте в кастрюлю одновременно такие продукты, как, например, перловая крупа, морковь и зелень укропа. Сначала следует сварить крупу более чем до полуготовности, затем корнеплоды, и лишь сняв кастрюлю с огня, можно насыпать зеленый укроп.



Глава пятая

БОГАТСТВА, ДАРОВАННЫЕ ПРИРОДОЙ

Одно только перечисление введенных в культуру и дикорастущих овощей, злаков, плодов, трав, которые могут употребляться человеком в пищу, заняло бы немало времени. Причем следует иметь в виду, что растения, хорошо известные, скажем, в средней полосе России, зачастую неизвестны в Закавказье, Средней Азии и тем более в тропических лесах Африки или Латинской Америки. Поэтому последуем мудрому совету Козьмы Пруткова и не станем пытаться объять необъятное.

Поговорим о тех культурах, которые вот уже много столетий, а то и тысячелетий служат человеку естественной пищей, даруя ему здоровье. Тем более что знания о них, как правило, скупы и отрывочны, а целебные свойства нам чаще всего просто неизвестны.

Но прежде хочу хотя бы коротко остановиться на таких важнейших элементах целебного питания, придающих блюдам привлекательность и изысканный вкус, как соусы, приправы и пряности. В дальнейшем вы сами убедитесь, что без них просто немыслима кухня натурального питания.

Соусы

В нашем исключительно простом, без разносолов и деликатесов, питании любое блюдо можно сделать привлекательным, если использовать соусы, приправы и пряности. Хранить пряности целесообразнее всего в стеклянных банках с притертой пробкой. Помню еще в юности меня пригласила к себе немка-кулинарка. Поразил порядок на ее кухне, особенно у стола с приправами. На полочках, словно солдаты в строю, стояли банки. На каждой своя надпись: «Анис», «Тмин», «Корица», «Перец горький», «Перец душистый». В больших банках хранились петрушка, сельдерей и многие другие травы. А самые маленькие баночки были наполнены драгоценными южными пряностями. Сегодня, пожалуй, ни одна хозяйка в нашей стране не может похвалиться тем разнообразием пряностей, комбинируя которые пригласившая

меня кулинарка создавала волшебные блюда. Но даже при относительно небогатом выборе специй и пряностей, которые можно найти на наших рынках и в магазинах, умелая хозяйка приготовит не только полезное, но и вкусное блюдо.

Приправы и пряности

Приправ и пряностей известно великое множество: лавровый лист, сельдерей, чабер, шафран, тмин, майоран, тимьян, базилик, имбирь, гвоздика, кардамон, перец, корица, лук, чеснок, мускатный орех, ваниль, анис. Уверена, что не назвала здесь и малой доли приправ и пряностей — как общеизвестных, так и специальных лишь для той или иной страны, того или иного региона. Да вряд ли это и необходимо, поскольку в настоящее время издается достаточно много книг, посвященных натуральным продуктам питания, в том числе приправам и пряностям. Расскажу лишь о некоторых из них.

Мускатный орех

Вечнозеленое тропическое растение. В кулинарии используется специально обработанный, плотный, морщинистый плод ореха овальной формы. Как пряность используют тертый мускатный орех, измельченный в пудру. Вкус его довольно резкий, но своеобразно привлекательный.

Ваниль

Ароматическое растение, культивируемое в тропических странах. В продажу поступают плодики в виде тонких бурых палочек длиной около 12 см. Под тонкой кожицей плода находится белая мучнистая масса. Эта ароматная «мука» обладает очень нежным вкусом и привлекательным стойким запахом. У нас натуральная ваниль уже много лет не поступает в продажу, но я с детства помню, что у мамы все вкусное всегда пахло ванилью — этой удивительно универсальной в употреблении пряностью. Запах искусственного ванилина слегка напоминает запах ванили, но он более резкий и не передает всей прелести натуральной пряности. Употреблять его в пищу не рекомендую, так как ванилин является сильным антисептиком.

Кардамон

Относится к субтропическим растениям, имеет травянистые стебли высотой 2–3 м. Плоды — сухие коробочки с блестящими бусинками семян. Длина семени 2 мм, ширина

3 мм. Отличаются пряно-жгучим вкусом. Употребляется в измельченном виде.

Анис

Анис кладут в диетические кондитерские изделия, но добавляют очень осторожно, так как у аниса сильный, чуть приторный запах. Благодаря своему специфическому вкусу он скрывает отсутствие соли в диетическом хлебе.

Имбирь

Способствует нормализации обмена веществ. Перемолотые в пыль корешки этого растения полезно вводить как в блюда целебного питания, так и в напитки. Свежий сочный корень имбиря имеет довольно острый вкус и нарезается тонкими ломтиками.

Неплохо также использовать хрен, болгарский перец, зеленый лук — как пряность, которую мы недостаточно ценим на своем столе.

Теперь, когда вы получили некоторое представление о соусах и приправах, используемых в кухне целебного питания, перейдем к характеристике овощей и трав, составляющих основу видового питания.

Картофель и топинамбур

На блюда из картофеля следует обратить особое внимание, поскольку он стал нашим «вторым хлебом». История его появления в России известна всем, поэтому сразу же перейду к его характеристике и целебным свойствам. Возможно, определение свойств картофеля удивит вас, но в китайском травнике картофель отнесен к ядовитым растениям. Правда, там же отмечено, что его клубни менее ядовиты, чем ботва и ягоды.

Самое парадоксальное заключается в том, что в зависимости от времени года картофель может быть и целебным, и ядовитым. История, которую я сейчас расскажу, несомненно, заинтересует тех, чью жизнь отравляют заболевания суставов. Впервые эту историю я услышала от замечательного человека, доктора биологических наук М. Н. Никольской.

Жила-была в Копенгагене никому не известная девушка Альма Нексе. Судьба жестоко обошлась с ней — с детских лет Альма страдала деформирующим полиартритом: скрючено тело, искривлены и деформированы суставы. 20 лет провела она в инвалидной коляске. Но вот пришла беда — ушла

из жизни мать, единственная опора несчастной девушки. Ночь после потери единственного близкого человека прошла в горестных раздумьях: как жить дальше? Охватывало отчаяние, все чаще приходила мысль о самоубийстве. Но к утру Альма вдруг поняла, что знает, как ей обрести здоровье. Надо долго-долго варить неочищенный картофель, затем размять его и в течение дня съедать эту жидковатую кашицу.

Через две недели наступило облегчение: девушка почувствовала, что ей стало легче открывать рот при еде, нет прежней скованности нижней челюсти, зубы уже не так стиснуты, как раньше. Через несколько недель уже никто не узнавал Альму, ставшую здоровым, полноценным человеком. Кто-то, возможно, недоверчиво усмехнется — дескать, чудес на свете не бывает. Как может человек, не обладая необходимыми знаниями, не располагая никакими фактами, так вот вдруг понять, как он должен лечиться? Действительно, чудес на свете не бывает, но существует никем еще не изученная сфера скрытых возможностей человека, в которую входит и так называемое интуитивное мышление.

В моей жизни оно не раз указывало мне пути дальнейших исследований, планы новых экспериментов. Словно чей-то едва слышимый голос нашептывает тебе: делай вот так, а не иначе. Причем зачастую новые решения никак не связаны ни с твоим прежним опытом, ни накопленными ранее знаниями.

Но вернемся к истории Альмы Нексе. Обретя здоровье, она начала действовать, чтобы помочь излечиться как можно большему числу людей. Она обивала пороги клиник, больниц, кабинетов частно практикующих врачей. Но везде наталкивалась на недоверие, в основе которого лежал известный аргумент — «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Однако Альма Нексе не сдалась: окончила медицинский институт, стала врачом, начала лечить больных и передавать свои знания людям.

С тех пор как я услышала эту историю, прошло много лет. Не знаю, жива ли сегодня удивительная Альма Нексе, но по отрывочным сведениям, доходившим до меня, она и в 70 лет оставалась стройной подвижной полезной людям женщиной.

Чудесное исцеление Альмы Нексе, открытый ею неожиданный эффект употребления разварного картофеля в кожуре заставили меня особенно внимательно отнестись к

последним работам химиков, которые обнаружили в кожуре картофеля вещества, оказывающие положительное воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии, болевом шоке.

Таким образом, когда мы, следуя рекомендациям диетологов, счищаем кожуру картофеля, мы тем самым нарушаем природное ферментативное равновесие клубня. Как известно, 85% его сухого вещества составляет крахмал, который преобразуется в усвояемые сахара благодаря именно тем ферментам, которые содержатся в кожуре и в тонком поверхностном слое непосредственно под кожицей. А, как я уже говорила, согласно новейшим данным, ферментативная обработка пищевого комка в желудочно-кишечном тракте эффективна лишь при взаимодействии ферментов пищи и ферментов организма. Другими словами, ферменты желудочно-кишечного тракта лишь возбуждают ферменты продукта, включая тем самым механизм «самопереваривания». Лишая картофель крахмалпреобразующих ферментов, мы делаем его неусвояемым. При этом, как я полагаю, становится возможным проникновение крахмала во внутреннюю (внутриклеточную) среду организма, что чревато тяжелыми последствиями. Достаточно вспомнить в этой связи предрасположенность многих вегетарианцев к атеросклерозу.

Так что будем с осторожностью относиться к советам поглубже срезать кожуру картофеля. Лично я всегда рекомендую своим ученикам и последователям не счищать ее, а неприятный привкус, который она дает, устранять пряными травами и лавровым листом. Вскоре придет привычка, и очищенный картофель будет казаться вам пустым на вкус.

А как же быть весной — спросите вы,— когда картофель вступает в пору вегетации, чернеет, становится сморщенным и как бы мыльным на ощупь? Выход только один — исключить перезимовавший и проросший картофель из своего рациона. Тем самым вы сохраните ваше здоровье и здоровье близких. Дело в том, что в это время в клубне картофеля образуется ядовитое вещество — соланин. При ежедневном потреблении небольших доз этого ядра взрослые и особенно ослабленные после зимы дети испытывают общее недомогание, вялость, головные боли, сонливость, часто простужаются. Понимаю, что без картофеля наш и без того небогатый стол станет еще беднее. Чтобы этого не произошло, хочу обратить ваше внимание на чудесное растение — топинамбур или земляную грушу.

Топинамбур чрезвычайно неприхотлив, морозоустойчив, до весны может храниться в грунте, не поражается вредителями, дает богатые урожаи. В дело идет все растение: листья, стебли, цветы и клубни. Витаминов С и В в нем вдвое больше, чем в картофеле. Я на своем небольшом обработанном участке земли отвела ему половину всей площади, обеспечив себя и своих близких великолепными эликсирами из этого растения. Особенно хорошо применять топинамбур при лечении сахарного диабета, полиартрита, атеросклероза. К сожалению, нашими агрономами и экономистами он давно и прочно забыт.

Чтобы вновь пробудить их интерес к этой культуре, порекомендую им, особенно если они страдают заболеваниями суставов, принять ванну с настоем из листьев топинамбура. Век будут благодарить.

В США (где об этом методе ничего еще не знают, хотя я разработала его лет 15 назад) под топинамбур отводится до 50 тыс. га пахотных земель. Впрочем, для такой большой страны это более чем скромная цифра.

А теперь хочу вновь вернуться к картофелю. Ядовитые свойства его перезимовавших клубней — не горе, а полгоря по сравнению с той угрозой, которую несут нашему здоровью новейшие методы их хранения. Речь веду о таком «суперсовременном» способе, как облучение клубней цезием-137 и кобальтом-60. После такой операции в них появляются свободные радикалы, что таит в себе угрозу раковых заболеваний. И хотя облученные клубни действительно весной не прорастают, поскольку всякая жизнь в них убита, упаси нас бог от такой благодати. До сих пор у нас, в отличие от США, где такой метод официально узаконен, действовал запрет на использование радиоактивных элементов при закладке картофеля на хранение. Но если такой запрет будет снят, мы — потребители, вправе потребовать, чтобы на пакетах с облученным картофелем обязательно была этикетка, предупреждающая нас об опасности.

Капуста

Белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, кольраби — вот далеко не полный перечень всех видов капусты, которая верой и правдой служит человеку многие тысячелетия. Люди, потребляющие в течение дня один-два стакана капустного сока, свежий салат из капусты

или похлебку с вкусными хрустящими кусочками капусты, отличаются здоровьем и долголетием.

Употреблять капусту можно свежей, как самостоятельное блюдо, или в смеси с другими овощами и даже с фруктами, поскольку ее нежные листья, как и фрукты, перевариваются организмом не долее 1,5–2 ч. Капуста — исключительно полезное растение. Она незаменима при нарушениях функций щитовидной железы, так как в ней много йода, и при недостаточности почек. Наличие меди делает ее целебной при поражении центральной нервной системы, а тартроновой кислоты — при нарушении жирового обмена.

Долгое время капусту называли загадочным растением. Казалось непонятным, почему в свежих нетронутых листьях этого овоща витамина С меньше, чем в квашеной капусте или в правильно приготовленных щах, пока наконец не обнаружили, что в ней есть три разновидности витамина С: один — в ее естественном соке, а два других получаются из провитамина при нарушении целостности листа.

При всех положительных качествах капусты в некоторых случаях ее употребление в пищу противопоказано, в частности, при воспалении поджелудочной железы.

Питательная ценность цветной капусты еще выше, чем белокочанной: в ней богаче состав витаминов и минеральных веществ, способствующих углеводному и жировому обмену.

Больше всего я люблю капусту брокколи. Это незаслуженно забытое растение по своему химическому составу и питательным свойствам превосходит другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, нежели в цветной, почти в 50 раз больше каротина, а по содержанию протеина брокколи превосходит шпинат, сахарную кукурузу и спаржу. Ее можно считать омолаживающим средством, предупреждающим развитие атеросклероза.

Внешне она похожа на элегантный зеленый цветок. Есть у брокколи одно свойство, делающее ее особенно привлекательной для огородника: вместо одного сорванного она дарит своему хозяину еще пять-шесть цветков. Куст диаметром примерно 50 см и высотой 60–70 см способен прокормить одного человека в течение 3–4 недель.

Если плантация брокколи достаточно велика, то засушенные цветки этого растения могут обеспечить здоровье всей семьи в течение целого года.

С брюссельской капустой знакомы многие по пакетам набора польских мороженых овощей. Крохотные, игрушечные

кочанчики капусты в огороде выглядят несколько иначе и могут считать украшением приусадебного участка: высокий слегка пирамидальный стебель, черешковые листья на верхушке растения и небольшие кочанчики в пазухах листьев, собранных бантом.

По количеству калия, магния и железа брюссельская капуста превосходит все другие.

При отеке мягких тканей или после злоупотребления поваренной солью сок брюссельской капусты можно считать незаменимым. Он исключительно полезен и при сахарном диабете, однако при воспалении поджелудочной железы его применять не стоит.

Пенящийся в стакане, свежеприготовленный капустный сок можно считать одним из лучших продуктов питания. Он переваривается и усваивается буквально за несколько минут, обогащая организм человека кальцием, натрием, хлором, калием, фосфором, магнием, серой, азотом, железом, кремнием, йодом, марганцем, кислородом, водородом, фтором — всеми теми элементами, которые жизненно необходимы человеку, причем соки — это не концентрированная пища, прошедшая процесс обезвоживания. Сок содержит органическую воду высшего качества, что чрезвычайно важно для восстановления жизненных сил организма.

Капустный сок может пить каждый, независимо от состояния здоровья и материального достатка, с той лишь разницей, что более обеспеченный человек приправит капустный сок лимонным или гранатовым соком с медом, а мало обеспеченное большинство нашего народа — не менее полезными и вкусными кислицей, заячьей капустой и лесной ягодой. Сок из одуванчика также может служить приправой, но при этом следует подчеркнуть его горьковатый вкус острой приправой из красного перца.

При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения результатов следует выпивать не менее трех стаканов капустного сока в сутки. Опасаться капустного сока следует лишь при обострении воспаления поджелудочной железы. Вполне естественно, что при гастритах и язвах желудка нельзя употреблять острые приправы к соку. Дети также не любят горького привкуса, им лучше добавлять в сок ложечку меда.

Готовят сок из свежего кочана капусты, пропуская его через соковыжималку.

Лук

В диком виде лук можно встретить в альпийских лугах Алатау. Там расположены целые поляны нетронутой зелени с красивыми цветками лиловато-розового цвета. Однако я никогда не видела, чтобы какое-нибудь животное поедало это красивое растение. Вероятно, резкий вкус ограничивает его кормовые свойства.

В Древней Греции лук использовали как очищающее средство. В Древнем Египте его ценили как защитное средство от болезней. Римские легионеры ели лук каждый день. Высокие бактерицидные свойства лука ценятся в кухне Кавказа. В России говорят — лук от семи недуг. Эта огородная культура известна с незапамятных времен. Луку приписывались божественные свойства, которые дают человеку неистощимую жизненную силу. При тяжелых физических работах лук стремятся включить в каждый прием пищи

Я испытала на себе могучее свойство лука согревать организм при длительном охлаждении. В свое время меня увлекала подледная рыбная ловля. Я и мои друзья, увлеченные рыбалкой, промерзали до костей, но у нас в карманах всегда была горсточка небольших луковиц, что нас и спасало Словно огонь разливался по всему телу, после того как луковичка съедалась без остатка.

И все же в целебной кухне мне представляется необходимым ограничить потребление сырого репчатого лука: стойкие фитонцидные свойства овоща могут отрицательно повлиять на естественную микрофлору кишечника. Лук следует постоянно класть в супы, щи, каши и соусы, но при этом лучше ослаблять фитонцидные свойства растения термообработкой. Сырым я предпочитаю использовать лук-порей. Кстати, он вдвое урожайнее репчатого лука, холодоустойчив, прекрасно сохраняется зимой, присыпанный песком в подвале или в погребе. Нежный вкус, исключительное богатство микроэлементов и декоративность блюд, украшенных белыми, нежными колечками, ввело порей в каждодневное меню нашей кухни.

Чеснок

Изредка встречается в дикой природе, но в основном выращивается как особо ценная огородная культура. Все полезные компоненты чеснока в основном сохраняются в сыром продукте. Это касается также его фитонцидных свойств.

Поэтому чеснок практически не подвергают термической обработке. Разжевывать утром и вечером по зубчику чеснока — это значит на долгие годы сохранить белоснежные зубы. Но резкий специфический запах ограничивает его потребление. Противоядием можно считать корень петрушки, который нейтрализует неприятный запах.

Широко применяется чеснок в тибетской медицине. Хорошо известен противосклеротический тибетский рецепт, когда в течение 25 дней по капельке нарастает количество чесночной настойки, а затем в том же порядке снижается до нуля. Очень интересен рецепт эликсира, очищающего организм. Лимонный сок смешивают с пропущенными через мясорубку зубками чеснока в такой пропорции: сок 20 лимонов на 300 г чеснока. Этот эликсир никогда не закисает, очень хорошо влияет на организм человека, очищая его. Я также часто рекомендую целую головку чеснока прокипятить в 200 г хорошего портвейна, дать настояться, после чего извлечь чеснок. Этот очень привлекательный напиток пьют по столовой ложке при раннем климаксе в предполагаемые дни менструации.

Чеснок входит также во множество эликсиров, которые применяются при нарушении обмена веществ. Один из этих эликсиров способствует нормализации углеводного обмена. Следует помнить, что нельзя применять чесночные препараты при нарушении функций поджелудочной железы. Особенно действенными являются препараты из чеснока при лечении атеросклероза. Весьма полезны головки чеснока, только что извлеченные из земли. Зиму чеснок переносит хорошо. Лучше всего хранить его заплетенным в косы. Температура хранения около +5–7°С, но не в сыром помещении. Лучшего лекарства против гриппа, чем настойка чеснока на водке, я не знаю еще со студенческой скамьи, когда я активно обучалась у прекрасного травника Клименто.

Огородная зелень

Салат, шпинат, огуречная трава, настурция

Широко применяются в целебном питании. Выращивать их можно на приусадебном участке, в теплице, на балконе или просто на подоконнике. Две-три веточки зелени удивительно украшают кулинарные изделия, особенно зимой. В еду их добавляют в свежем или сушеном виде. Пренебрегать

этими растениями с их богатством эфирных масел, гликозидов и алкалоидов нельзя, потому что безвкусная вялая пища не способствует усвоению питательных веществ.

Тмин, анис, укроп

Хороши не только своей зеленью, но и пряными семенами. Применяют их для усиления пищеварения и с целью снижения процессов гниения и брожения в кишечнике. Настой плодов тмина и укропа применяют для усиления лактации у кормящих женщин.

Кориандр, тархун, базилик и мята

Повышают аппетит, улучшают пищеварение, придают особый аромат кулинарным блюдам. Пища обязательно должна быть не только свежей и полезной, но привлекательной и вкусной. К кориандру у мужчин, вероятно, должно быть особое пристрастие, учитывая гормональное воздействие растения.

Хрен и катран

По вкусовым свойствам и питательности эти растения почти неразличимы, но у хрена корень ветвистый, а у катрана — палкообразный. Корни и листья содержат эфирное масло, придающее растениям специфический запах и вкус, а также фитонциды, поэтому обладают высокими бактерицидными свойствами. Кроме того, растения богаты витамином С и минеральными солями.

Весьма богат их минеральный состав. В 100 г корней содержится более 500 мг калия, 100 мг кальция, фосфора, около 40 мг магния, доли миллиграмма меди, 1,3 мг марганца, 140 мг натрия, 2 мг железа. В этом основная ценность хрена и катрана, необходимых в целебном питании.

Эти растения можно употреблять в вареном и сыром виде. Они являются очень хорошей приправой к самым различным блюдам. Вполне понятно, что люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, должны быть осторожны с ними. Но, снижая бактерицидные свойства растений, они могут использовать их, например, в таком блюде, как соус бешамель с хреном или катраном. При заболеваниях поджелудочной железы следует воздержаться от их употребления до восстановления здоровья.

В целебном питании хрен и катран применяются в зимних заготовках. 200 г хрена на 1 кг продукции достаточно,

чтобы предотвратить гниение и брожение. В своей практике я применяю сок хрена или катрана для полоскания рта. В питании используется как свежий, так и сушеный корень. Совсем молодые листья этих растений можно использовать в салатах.

Лук-порей

Луковица порея больше похожа на стебель с ланцетовидными длинными листьями. Порей богат минеральными солями, особенно калием. Вкус ствола сладковатый, слегка острый, очень красиво выглядит, будучи нарезанным тонкими колечками. Его можно употреблять как самостоятельное блюдо и посыпать им салаты и каши.

Щавель

Молодые листья щавеля богаты витаминами A, B, C, D и минеральными солями. Он содержит ценные органические кислоты — яблочную и лимонную. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пищу употребляют лишь весенний щавель. Листья щавеля целебны, однако при заболеваниях печени, при нарушении солевого обмена, при гастритах и колитах, а также туберкулезе нельзя употреблять и весенний щавель. Особенно вкусен щавель в супе с яйцом, сваренным вкрутую. В позднюю Пасху, когда на пригорках уже можно найти щавель, принято готовить фаршированные щавелем яйца.

Шпинат

Содержит необычайно большое количество калия, магния и витамина С. Железа в его составе не меньше 3 мг на 100 г продукта. Шпинат помогает при упорных запорах, является великолепным защитным средством при угрозе радиационных излучений. Листья употребляют в свежем виде. Предпочтительно шпинат не хранить, а использовать тотчас же после срезания с грядки, так как есть опасность преобразования азотнокислых солей, находящихся в листьях шпината, в азотнокислые соли, вредные для организма. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Салат из шпината лучше есть сырым.

Морковь

С глубокой древности остается одним из самых распространенных овощей. Еще древнеримские писатели восхваляли морковь, называя ее королевой овощей. Морковь особенно

нужна, просто необходима детям. Она активизирует лактацию у кормящих матерей, обеспечивает рост малышей, восстанавливает их сопротивляемость к болезням, нормализует обмен веществ. Сок моркови целебен для больных с нарушением функций почек, а также легких. Морковь благодаря своим фитонцидным свойствам способствует чистоте рта. Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось. Морковь богата витаминами, микроэлементами, но особенно много в ее составе каротина (99 мг на 100 г). Это практически трехсуточная доза.

Принято считать, что каротин усваивается в присутствии жира. Эта аксиома перекочевывает из книги в книгу (а сегодня наш книжный рынок буквально наводнен литературой о рациональном питании). Однако у меня есть основания внести в это устоявшееся представление некоторые коррективы. Я уже говорила о неблагоприятном воздействии жира в питании на ткань почек. Однако избыточно большое количество жиров в нашем рационе неблагоприятно действует не только на почки, но и на весь желудочно-кишечный тракт.

Руководствуясь опытом своей врачебной практики, я стала крайне осторожно относиться не только к животным, но и растительным жирам. Вот только одно из наиболее показательных наблюдений. Больной Л. несколько лет назад жестоко страдал недостаточностью почек. «Скорая помощь» была частым гостем в доме больного. Продолжалось это несколько лет, пока, наконец, его жене не сказали страшную фразу: «Нас не вызывайте — мертвецов в больницу не берем». Эта фраза стала для Л. решающей: он перешел на систему естественного оздоровления и благодаря этому не только остался жить, но и полностью восстановил свое здоровье.

Я имела возможность наблюдать своего пациента в экстремальных условиях пустыни. В 1989 г. он прошел с нами в пешем походе от Молледьяра до Дарвазы 272 км. Зной доходил до 52°С. Часть пути проходила по каменистой пустыне с тяжелым воздухом, отравленным серой. Было от чего потерять самообладание, но от этого прежде больного человека я ни разу не услышала ни одной жалобы. По разработанной мною методике пеших походов в пустыне мы проходили в час 5 км, но шли при этом 45 мин и 15 мин отдыхали. Одни предпочитали отдых активный, другие — пассивный. Мой пациент Л. почти каждую паузу старался провести в активных движениях.

В 1990 г. я пригласила его в 500-километровый поход от Бахардена до Куртамышского заповедника. Нужно быть полностью здоровым человеком, чтобы преодолеть все те трудности, которые встретились на нашем пути. В этих экстремальных условиях особенно наглядно проявилась целебная сила безжировой диеты, благодаря которой мой бывший пациент сумел обрести здоровье. Он и в повседневной жизни принимает пищу, полностью лишенную сливочного масла и каких бы то ни было растительных жиров. Причем питается лишь один раз в сутки. Тем не менее выглядит Л. прекрасно, активно и успешно занимается предпринимательской деятельностью. С раннего утра и до позднего вечера его день расписан буквально по минутам: деловые переговоры, встречи, поездки.

Пример этого человека я привела единственно для того, чтобы напомнить читателям основной принцип питания в системе естественного оздоровления: никаких концентрированных, искусственно обогащенных, оптимизированных продуктов. Только натуральные продукты, в полной мере сохраняющие все свойства живого и прежде всего способность давать начало новой жизни. Рассматривая растительное масло с этих позиций, мы неизбежно придем к выводу, что это самый настоящий концентрат. И действительно, если семя подсолнечника сохраняет все свои природные свойства и способно дать жизнь новому растению, то подсолнечное масло полностью лишено жизни.

И все же максимализм в столь тонком предмете, как целебное питание, недопустим. Необходим строго индивидуальный подход к больному и его привычкам. Например, легочные больные нуждаются в жире, поэтому их нельзя ограничивать в потреблении не только растительного, но и животного масла.

Больной же, страдающий почками, должен получать ту пищу, которую не нужно сдабривать маслом. Каждодневное питание здоровых людей должно быть возможно более простым и достаточно умеренным в отношении жиров. Лучше всего потреблять те продукты, которые от природы включают в себя достаточное количество питательных веществ.

Надеюсь, читатели уже обратили внимание на то, что в кулинарных рецептах, которые я здесь привожу, растительное масло используется в минимальных количествах как приправа, улучшающая вкус блюда.

В описаниях блюд, которые я предлагаю, вы найдете и разработанные мною рецепты напитков из семечек, кедровых орешков, содержащих растительные жиры.

Огурцы

Еще более древним растением, которое выращивают люди, можно считать огурец, окультуренный в Индии еще 6000 лет назад. В диком виде заросли огурцов, вьющихся по деревьям, можно встретить и сегодня в Северо-Западной Индии. В Россию огурцы пришли в XV в. и особое распространение получили при Петре I. Я высоко расцениваю питательную ценность огурцов по содержанию в них большого количества структурированной воды. По мнению австрийского ученого Тринчера, живую клетку отличает именно особая структура воды, недостижимая в неживой природе. Богатый состав микроэлементов делает огурец незаменимым в питании больных сахарным диабетом. Я придаю этому овощу особое значение в нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме как в профилактике здоровья, так и при лечении болезни. Соотношение солей, макро- и микроэлементов в огурцах особенно удобно использовать, учитывая их ощелачивающие свойства, в частности, при нарушении сердечно-сосудистой деятельности и баланса соотношения натрия и калия. Калия в организме должно быть в 4 раза больше, чем натрия. Огуречный сок способствует сохранению такого соотношения, выделяя избыток натрия из разрегулированного организма с мочой.

Помидоры

Помидоры можно отнести к наиболее вкусным и сочным овощам. Сравнительно недавно красочный куст помидоров с яркими ягодами считался ядовитым растением. Потом их реабилитировали, но все же больные, страдающие подагрой, полиартритом или ревматизмом, считали, что помидоры для них недоступны. Сейчас положение изменилось, помидоры признаны безвредным растением. Теперь даже люди, страдающие мочекаменной болезнью, употребляют помидорный сок и едят салаты из свежих помидоров. Я продолжаю настаивать, что консервированная пища непригодна для человека, но использовать пасту-пюре, пастеризованные помидоры, всевозможные заготовки и даже соленые помидоры как приправы считаю возможным.

Помидоры очень красочно выглядят в домашних цветочных горшках, когда их перед заморозками выкапывают из

грядки и переносят в комнату. Я очень люблю выкопать из грядки куст с зелеными помидорами, поместить его в прохладное светлое помещение и к новогоднему столу вместо салата подать куст помидоров, усыпанный ярко-красными плодами.

Физалис

Как и помидоры, относится к пасленовым. Плоды этой сравнительно новой культуры слегка напоминают помидоры, но выгодно отличаются от них своей устойчивостью: маленький плод до нового урожая остается совершенно свежим. По своим свойствам овощной физалис словно специально создан для кухни целебного питания. Кроме того, что он сохраняет свои естественные биологические свойства и не требует какой-либо специальной обработки, плод обладает желирующими свойствами. Легко представить, как это расширяет кулинарные возможности хозяйки. Можно приготовить жюльен, конфеты, соус для салата и многое-многое другое, чего не хватает кулинару, когда ему не разрешают пользоваться желатином, приготовленным из костей, копыт и рогов животных. Неплохо использовать агар-агар, но это нам недоступно. Культивируется несколько сортов овощного физалиса. Я выращивала на своем участке грунтовой Грибовский. Растение — полустоячее, высотой 60–70 см, плоды гладкие, желтовато-зеленого цвета, массой 40–50 г. Вкус своеобразный, кисловато-сладкий. Растение холодоустойчивое и довольно урожайное.

Тыква

Эта громадная ягода завезена в Россию всего лишь 100–150 лет тому назад, но мы привыкли считать ее исконно русским овощем. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. В тыкве содержатся витамины В, B_1, С, Е, минеральные соли. Семена тыквы богаты также витамином А и белками. В своей врачебной практике я широко применяю тыкву при подагре, атеросклерозе, болезнях почек и печени. Семечки применяю при глистах и явлениях белковой недостаточности. Тыква удивительно удобна в хранении, может целый год лежать просто на полу в комнате, при условии, что она не имеет механических повреждений.

В новосибирском Академгородке несколько лет активно работал организованный мною клуб бега. Участники этого

клуба были очень дружны и праздники проводили обычно вместе. Коронным блюдом на их новогоднем столе была громадная тыква. С нее срезали верхушку, извлекали семена и частично — мякоть. Затем варили рис, сдабривали его мякотью тыквы, изюмом, курагой и всевозможными пряностями. Полость тыквы заполняли фаршем, накрывали срезанной верхушкой и тыкву запекали в печи. Это было изумительное по красочности и вкусу праздничное блюдо.

Свекла

Благодаря высокой лежкости свежие корнеплоды свеклы можно использовать практически круглый год, поэтому в лечебном питании нет речи о консервировании, засолке или квашении свеклы. Она полезна прежде всего здоровым людям, так как активизирует пищеварение и улучшает обмен веществ. В профилактических целях полезно 1 раз в день пить по одному стакану овощного сока, смешивая его со свекольным. При этом удивительно хорошо восстанавливается эмаль зубов. Свеклу рекомендуют как диетический продукт при заболеваниях печени. Мелко тертую сырую свеклу, приправленную лимонным соком и грецкими орехами, советую съедать по небольшому блюдечку тем, кто страдает хроническими запорами.

Русский врач Васильев и венгр Ференци предложили метод лечения рака свекольным соком. Я использую этот метод и нахожу его исключительно разумным. Во-первых, нормализуется деятельность кишечника. Во-вторых, организм использует ценнейшие пигменты, но самым главным, пожалуй, является наличие в соке свеклы аминокислоты лизина, скрепляющей молекулы ДНК. Возможно, что имеют значение и ощелачивающие возможности свекольного сока.

Вполне вероятно, что теория этого вопроса намного сложнее, но эффективность метода сомнению не подлежит.

Кабачки и патиссоны

Завезены к нам в страну в XIX в. Кабачок — близкий родственник твердокорой тыквы, но употребляют его незрелым, когда корочка еще мягкая и нежная.

Патиссоны от кабачков отличаются формой и грибным привкусом. На приусадебных участках при достаточном поливе кабачки плодоносят в течение 5–6 недель и дают приличный урожай. Из них можно удивительно легко и быстро приготовить свежие сочные блюда с небольшим количеством

помидоров, лука, болгарского перца и пряной зелени. Кабачки обладают активным мочегонным действием, улучшают пищеварение и способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли.

В мякоти плода содержатся ценные минеральные вещества — фосфор, железо, витамины — аскорбиновая кислота, B, B_1, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Можно готовить блюда из зеленцов — завязи кабачков. Мякоть у кабачков нежная, кожицу срезать не следует, семенную камеру тоже не очищают, удаляют лишь плодоножку. Предпочтительнее использовать их сырыми или слегка отваривать. С точки зрения сохранения их биологических свойств фаршировать кабачки, а затем отваривать мне представляется неоправданным.

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

У кабачков слабо выражен специфический вкус, поэтому желательно заливать их соусом. Кабачки, как и патиссоны, можно натирать на крупной терке, но следует делать это непосредственно перед едой.

Я очень ценю сок кабачков. А если уж отваривать их, то дно кастрюли следует чуть покрыть водой, так как они сами дадут достаточно влаги.

Баклажаны

Эти сравнительно дорогие овощи растут обычно на юге. Распространены на Кавказе, в Средней Азии, Молдове, на юге Украины.

В средней полосе они вызревают хуже. В плодах, сравнительно бедных углеводами, присутствуют эфирные масла, которые придают овощам специфическую остроту. Витаминов в зрелых баклажанах также сравнительно немного, но микроэлементный состав способствует снижению уровня холестерина в крови и выделению его избытка из организма. Ценятся плоды в основном за свои антисклеротические свойства. Однако воздействие баклажанов на человеческий организм изучено недостаточно и вполне возможно, со временем откроются их новые биологические особенности.

Как-то летом, когда я еще была ребенком, наша семья отдыхала в станице Глафировка Ейского района. Там я впервые

видела, как огородное хозяйство вел болгарин. Обширная площадь огорода была занята невысокими кустиками баклажанов с матовой зеленью и одним темно-фиолетовым блестящим продолговатым плодом. Все кустики были удивительно похожи друг на друга, стояли ровными рядами, при этом совершенно не было сорняков. Жители станицы не привыкли к баклажанам, не умели их готовить, поэтому спроса на продукцию огородника не было. Но так случилось, что для нашей семьи они стали чуть ли не основным продуктом питания, поскольку моя мать, хорошо знакомая с тонкостям кулинарного искусства, все лето закармливала нас разнообразными блюдами с баклажанами. Надо сказать, что все мы после этого лета чувствовали себя окрепшими и здоровыми. В своей практике я рекомендую баклажаны в свежем и сушеном виде. Особенно полезны они при нарушениях жирового и углеводного обмена. Но их не переносят люди, страдающие воспалительными процессами.

Дикорастущие травы и растения

При выборе продуктов целебной кухни обратите внимание на великое множество дикорастущих съедобных растений, которые могут разнообразить ваш стол. Никогда не забуду, как еще ребенком я с другими четырьмя детьми осталась без каких-либо средств к существованию в альпийских лугах Кавказских гор. Это было во время военного конфликта между Турцией и Арменией в годы гражданской войны. Нас спас пожилой человек с бесконечно доброй душой и такими же пустыми карманами, как у нас. В течение пяти дней, пока нас не разыскали родители, мы с ним и горя не знали, питаясь вкусными корешками, стеблями, листьями и цветами альпийских лугов.

Но для того, чтобы найти съедобные растения, не обязательно забираться высоко в горы. Достаточно внимательно посмотреть вокруг себя, чтобы увидеть множество трав, которые могут украсить наш стол, сделать его более разнообразным с немалой пользой для здоровья. Одним из самых ранних весенних растений является крапива.

Крапива

Целебное дикорастущее растение. Со второй половины июня листья крапивы становятся жесткими и мало съедобными, но весной, пока они еще не одеревенели, крапиву следует вводить в каждодневное питание. Блюда из листьев

крапивы обладают своеобразным неброским вкусом. В моей семье с нетерпением ждут весны, чтобы полакомиться салатом из свежего листа крапивы, крапивным соком и всевозможными блюдами из нее в сочетании с другими растениями. Крапиву можно подрезать почти под корень, чтобы к августу получить второй урожай, который обычно идет на зимние заготовки. Растет крапива как сорное растение, которое можно встретить повсюду: в тени деревьев или на солнечном берегу реки, в далеких оврагах или вблизи жилья.

Продолжая тему целебного питания весной можно было бы назвать множество дикорастущих и введенных в культуру трав и растений, которые способны не только разнообразить наш стол, но и оказать целебное воздействие на весь организм. Это и черемша, и побеги петрушки, и стрелки посаженного под зиму чеснока, почки и молоденькие листочки березы, березовый сок, десятки и десятки других. Здесь важно усвоить простой принцип: весной в пищу можно использовать любые растения, не оказывающие вредного воздействия на наш организм, чтобы как можно быстрее восполнить недостаток витаминов, микро- и макроэлементов, образовавшийся в самое тяжелое для нас осенне-зимнее время. Сегодня издается столько различных справочников по лекарственным и пищевым рвстениям, что вы легко найдете нужную литературу.

Орехи

Орехи всегда занимали важное место в питании людей. Они представляют собой тот естественно концентрированный продукт питания, который создан самой природой. Орехи — это настоящая кладовая всего, что необходимо человеку. На 100 г ядер грецких орехов приходится всего 3–4 г воды, остальное — это драгоценнейшие аминокислоты, жиры с жирными кислотами, которые не синтезируются в организме человека, но играют важную роль в жировом обмене. В орехах углеводы представлены глюкозой и сахарозой и совсем незначительным количеством крахмала. Ядра орехов — это богатейший источник витаминов. Особенно богаты витамином С зеленые орехи, в которых его бывает порой до 3000 мг%.

Ядра орехов — богатый источник минеральных солей. В них колоссальное количество калия, необходимого для роста и укрепления организма. В ядре находится 134 мг% марганца, обеспечивающего нормальную работу сердца и мозга.

фосфор (380 мг%) не дает оскудеть нашему мозгу в его таинственной и прекрасной деятельности. Серы в орехах 146 мг%. Медь, цинк, йод, селен и молибден активизируют иммунные силы организма, повышают устойчивость к радиации, поддерживают функции щитовидной и вилочковой желез, стимулируют деятельность половых желез и охраняют наш мозг.

Орехи перед употреблением всегда заливают водой вместе со скорлупой на несколько часов, а может быть, и на сутки в зависимости от состояния ядра. Сморщенные пересушенные ядра могут стать полноценными, если орехи были достаточно вызревшими.

Грецкие орехи нужно есть всем, но особенно тем, кто не хочет болеть атеросклерозом. Благотворное влияние грецких орехов на умственную деятельность было замечено еще в древнем Вавилоне, где жрецы даже запрещали есть грецкие орехи простым смертным, чтобы чернь не превосходила умственными способностями великих мира сего. Орехами можно сдабривать блюда целебной кухни. Эти дары природы сочетаются практически со всеми продуктами, рекомендованными в нашем питании.

Семена подсолнечника и тыквы

Это исключительно ценные добавки к рациону целебного питания. В ядре семян подсолнечника более 25% сухого остатка полноценного пищевого белка, более 35% жира и значительное количество углеводов. Кроме того, как и всякое семя, подсолнечник богат витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки человеческого организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие. Кроме того, семена подсолнечника и тыквы богаты цинком — незаменимым элементом для функционирования вилочковой железы, которая, по всей видимости, имеет регуляторную функцию. Семена исключительно украшают блюдо своеобразным вкусом. Их можно слегка обжаривать на сухой сковороде, но ни в коем случае нельзя покупать семечки поджаренными. Заранее приготовленная пища не приносит человеку пользы.

Молочко из отварных семян подсолнуха — это наглядное подтверждение пословицы «нет худа без добра». Если бы у нас в магазинах продавались очищенные семена, мне бы, пожалуй, и в голову не пришло, что множество блюд можно приготовить из неочищенных семечек. Больше того, оказалось возможным использовать семена арбуза, дыни, тыквы и перезревших кабачков. У меня, как у любой хозяйки, нет

времени, чтобы удалить с них шелуху, поэтому я решила жарить семечки на сухой сковороде так, чтобы ядро оставалось холодным, а шелуха — раскалялась. После этого я перемалываю горсть семян в кофемолке и варю получившуюся муку в кипятке 5 мин. Достаточно процедить полученный отвар через ситечко, сдобрить его ложкой меда, и вы получите не только очень полезный, но и исключительно вкусный напиток, который любят и взрослые, и дети. На полученном молочке можно приготовить деликатесные соусы и салаты. Молочко из свежесмолотых семян подсолнечника, тыквы, арбуза и т. д. позволяет нормализовать детское питание, которое у нас в стране невероятно запущено.

Бобовые

Содержат большое количество белков. Среди них известен белок, который тормозит действие пищеварительных ферментов и разрушается только при длительном нагревании. Вполне понятна и обоснована народная традиция разваривать все бобовые и особенно фасоль. Это единственный среди других продукт, который требует длительной термической обработки. Чечевица доводится до готовности при кипении в течение 30–40 мин, горох вдвое дольше, а фасоль — вдвое дольше гороха. Бобовые принято замачивать за сутки или даже за двое суток до приготовления. При этом нужно помнить о свойстве бобовых закисать и загнивать. Поэтому при их замачивании меняют воду каждые 5–6 ч, а в период варки — после первых 1,5 ч. Ингибиторы, тормозящие процесс пищеварения, прекращают свое действие после часового кипения. Поэтому принято первый бульон сливать, и только второй употреблять в пищу.

Всегда нужно помнить, что бобовые особенно богаты белком, поэтому много их есть не следует.

Фосфорные соединения, так называемые фитаты, которыми наиболее богаты бобы и горох, обладают свойством соединяться с токсичными и радиоактивными элементами, которые выводятся через кишечник. Это делает бобовые исключительно ценным продуктом питания.

В литературе есть четкие указания на то, что применение соевых бобов и других бобовых позволяло остановить рост раковых опухолей в организме лабораторных животных. Возможно, именно это свойство фитатов делает вегетарианцев более здоровыми, редко болеющими опухолевыми заболеваниями и другими хроническими болезнями. Этим может

объясняться и активное долголетие вегетарианцев. Однако следует помнить, что фитаты образуют сложные соединения не только с токсичными веществами, но могут соединяться и с необходимыми организму элементами, такими, как цинк и кальций, уменьшая их содержание в организме.

Внимательно следует относиться к ингибиторам бобовых, которые снижают уровень поглощения вредных белков, но могут уменьшать и общий уровень белков в организме. При целительном питании человеческий организм к этому приспосабливается, поэтому важно не нарушать правил питания.

Хочу еще раз напомнить читателям, что вегетарианство и целительное питание — отнюдь не одно и то же. И если я обращаюсь к опыту вегетарианцев, то преследую при этом единственную цель — показать, что даже один только отказ от потребления животных белков, жиров и углеводов дает человеку возможность избежать многих болезней и несколько увеличить продолжительность жизни.

Завершая краткую характеристику бобовых культур, хочу подчеркнуть, что многие из них могут употребляться и в сыром виде. Это относится к стручковым культурам: чечевице, белой и цветной фасоли, зеленому горошку, бобам, соевым бобам. Употребляя их в зеленом виде вместе со створками, мы значительно улучшаем обмен веществ в своем организме. Витамин Е, белки и минеральные вещества, входящие в состав бобовых, позволяют считать их наиболее ценными овощами. Особо хочу остановиться на арахисе. Это южное однолетнее растение, бобы которого как бы упакованы в жесткую коробочку. Многие ошибочно принимают его за орехи и едят сырыми. Это ошибка. Арахис обладает свойствами ингибитора, нарушающего процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте, поэтому потреблять его можно после термообработки да и то в небольших количествах. Несколько лет назад ко мне обратился мужчина средних лет — профессиональный физкультурник. Не желая терять спортивной формы, он самостоятельно перешел на потребление сырой пищи. Чтобы сохранить калорийность своего рациона на уровне, рекомендуемом теоретиками сбалансированного питания, он за год съел около 12 кг арахиса. При этом состояние его желудочно-кишечного тракта доставляло этому человеку жестокие страдания. Понадобилось не менее шести недель, чтобы восстановить его здоровье. Поэтому я не рекомендую арахис как продукт питания, который можно употреблять в сыром виде.

В целительном питании бобовые, пожалуй, единственный вид продуктов, которые в готовом виде можно хранить в холодильнике, не опасаясь за сохранность их питательных свойств. Из чечевицы проще всего варить хорошо известную чечевичную похлебку. Ее можно есть хоть каждый день. Она содержит как раз то количество бобовых, которое удовлетворит потребность в фитатах и вместе с тем, не будет избыточным. Противопоказанием может быть плохое состояние желудочно-кишечного тракта и особенно толстого кишечника.

Зерновые культуры

Зимой, в самый трудный для человека период года, нас с незапамятных времен выручают зерновые культуры в сочетании с семенами и орехами. Зерна богаты белком и углеводами, а семена и орехи — белком и жиром. Что касается витамина С, необходимого человеку, его можно получить, потребляя плоды шиповника, немного сушеной зелени, немного свежей, которая всегда должна расти на подоконнике, отвар из хвои.

Пророщенная пшеница

В технологии приготовления блюд по рецептам целебного питания существует кулинарный прием, отсутствующий во всех других видах питания: проращивание зерен пшеницы.

Эта несложная операция позволяет за 1–2 дня увеличить содержание в пшенице витамина Е в сотни раз, витаминов группы В — в 6 раз. Возрастает также концентрация абсолютно необходимых нашему организму элементов: железа, кальция, фосфора, магния и других. Пророщенная пшеница хорошо действует на иммунную систему.

Как же проращивать зерно? Прежде всего его необходимо перебрать, промыть и быстро высушить или протереть влажной салфеткой. Зерно насыпают в 3–4 слоя в плоскую стеклянную, фарфоровую или в крайнем случае эмалированную посуду, увлажняют (но не заливают водой) и накрывают влажной салфеткой. Вода (лучше родниковая) должна быть комнатной температуры.

Существует мнение, которого придерживаюсь и я, что ростки не должны превышать 1–2 мм, так как при дальнейшем проращивании возрастают ингибиторные (т. е. тормозящие пищеварение) свойства зерна.

Употреблять проросшее зерно можно в различных видах. Дети, например, просто поедают разбухшие, размягченные влагой зерна, называя их орешками.

Мужчины, особенно если они не избалованы женским вниманием, предпочитают поступать иначе: дважды прокручивают в мясорубке разбухшие зерна, формируют из полученной массы большую лепешку толщиной 2–3 см и выпекают в духовке. Однако я считаю это нежелательным, поскольку термическая обработка снижает целебные свойства продукта.

Крем из проросшей пшеницы

У меня дома он стал традиционным. Зерно дробится в однообразную массу в миксере, кофемолке или мельничке, разводится водой или любым свежеприготовленным овощным соком, лишь бы он не был сладким. Разведенная в чашке мука вливается тонкой струйкой при постоянном помешивании в воду, кипящую в чугунке или кастрюле с толстым дном.

Прелесть приготовляемого блюда зависит от добавок. Это может быть слегка спассированный лук, квашеная капуста, нарезанная мелкими кусочками, томидорный сок или даже паста, чесночное масло, мой любимый соус с кунжутом или другие специальные заготовки, о которых я скажу ниже.

Крем может быть смягчен небольшим количеством масла, желательно растительного, но не имеющего специфического запаха,— соевого, кунжутного, кукурузного, оливкового. Не возбраняются, напротив приветствуются природные пряности. Это прежде всего ароматная зелень — петрушка, укроп, сельдерей, кинза, базилик и другие. Хорошо применять восточные пряности: корицу, гвоздику, душистый горошек, имбирь.

Хлеб

Об этом вкусном, душистом творении рук человеческих мне говорить непросто. Хлеб не раз спасал миллионы людей от голодной смерти, с ним исстари связывали достаток в доме. И я сама с детства воспитана не просто в уважении, а в почтении к этому дару природы.

Но чем старше я становилась, чем глубже проникала в сферу взаимоотношений человека и окружающего его мира, тем чаще возникал вопрос: почему это добрые от природы люди не задумываются, что творят, лишая хлеб его животворной силы. Как можно, взяв полноценное зерно, вырвать из него с помощью совершеннейших машин живой зародыш, ободрать с поверхности зерен все пять слоев белковых оболочек,

которые созданы природой для преобразования содержащегося в пшенице крахмала, и лишать его тем самым важнейших питательных свойств.

Читатель уже знает, что речь, по-существу, идет об уничтожении механизма «самопереваривания», который помогает нашему организму лучше усваивать питательные вещества, содержащиеся в пшеничных зернах. И что же остается в тонкой, белоснежной муке, которую мы получаем после того, как размолотое хлебное зерно преодолеет все километры труб в недрах мукомольных агрегатов? Голый крахмал, лишенный каких-либо свойств живого. Но на этом злоключения пшеничного зерна не кончаются. Муку обогащают всевозможными искусственными витаминами, вводят другие химические добавки. В пекарнях с механической обработкой теста в него добавляют химические рыхлители, вкусовые отдушки, а иной раз и сахар, хотя специалистам должно быть хорошо известно, что крахмал и сахар несовместимы. В своей книге «Формула здоровья и долголетия» я уже описывала известный опыт, свидетельствующий о том, что сладкий вкус во рту является для нашей саморегулирующей системы сигналом: крахмал в сахар преобразован и вводить в слюну крахмалпреобразующий фермент птиалин нет смысла. В результате процесс ферментативной обработки хлеба нарушается в самом начале.

В тесто добавляется также поваренная соль, которая оказывает на организм отрицательное воздействие.

И меня вовсе не удивляет тот факт, что в своей врачебной практике я сплошь и рядом сталкиваюсь с негативными последствиями употребления хлеба. Да вы и сами можете убедиться в этом, взглянув на наших располневших, со вздутыми животами женщин из низкооплачиваемых слоев населения, для которых хлеб — преобладающий продукт питания.

Я немало размышляла над тем, как приготовить такой хлеб, который был бы лишен недостатков фабричного. Мои многочисленные ученики и последователи хорошо помнят один из рекомендованных мною рецептов: прорастить пшеницу, высушить ее, перемолоть на домашней мельничке или кофемолке и выпекать лепешки на хмелевых дрожжах, без тех десятков химических добавок, которыми «славен» наш «Бородинский», «Рижский» и другие сорта хлеба. В организуемых мною школах здоровья и на семинарах всегда находились умельцы, выпекавшие вкусные, ароматные лепешки.

И все же в результате тщательной проработки этого вопроса, многочисленных экспериментов я пришла к твердому выводу, что и такие лепешки — не более чем средство, позволяющее прийти в конце концов к полному отказу от хлеба.

Не буду лукавить, ломтик хлеба для меня по-прежнему наилучшее лакомство, и все же я вынуждена была отказаться от него. Потребление хлеба, особенно в преклонные годы, создает, в буквальном смысле этого слова, невыносимые условия для нашего организма. Впрочем, вам самим решать, будете ли вы по-прежнему есть хлеб. Но чтобы привычки не взяли верх над разумом, дам вам некоторую информацию к размышлению.

Что, казалось бы, общего между абхазцами и якутами? Одни живут на Кавказе, другие — в студеной Якутии. Правда, представители и одного и другого народа отличаются завидным долголетием. Тот, кто хотя бы раз присутствовал на выступлениях ансамбля танца 100-летних абхазцев, не забудет ошеломляющего впечатления, которое оставляют эти энергичные, грациозные люди. Назвать их стариками у меня просто не поворачивается язык: полет, ветер, вихрь!

Общее между двумя народами — отсутствие в их рационах питания хлеба. А как же чуреки, лаваш, другие не менее известные на Кавказе сорта хлебных изделий? Разве абхазцы не потребляют их? Может быть, это покажется вам странным, но нет, не потребляют. Точнее, в городах потребляют, хотя ни лаваш, ни чурек, ни просто привычный нам хлеб никогда не входили в рацион питания абхазцев. Все это пришло в быт абхазских горцев от представителей других народов. Поднимитесь повыше в горы, и ни в одном абхазском селении вы хлеба и хлебных изделий не найдете. Его заменяет мамалыга. Абхазские женщины перемалывают на ручных мельницах из кованого железа кукурузу и из полученной муки варят нечто вроде очень плотной каши. Ее нарезают ломтями и едят с сыром, зеленью. Кстати, мяса в рационе абхазцев в 5 раз меньше, чем у москвичей. Барашка режут лишь по случаю праздника или приезда гостя.

Еще одна особенность питания абхазцев: пищу они едят только свежеприготовленную. Остатки никогда не разогревают, а сметают со стола и отдают скоту.

Что касается якутов, то об особенностях их быта я впервые услышала в Доме ученых новосибирского Академгородка, где я частая гостья. Но в тот самый первый раз меня привез туда академик А. Г. Аганбегян для участия в клубе

интересных встреч. Среди вопросов, которые мне там задавали, был и такой: почему средняя продолжительность жизни якутов составляет 133 года? Признаться, для меня это было новостью. И я, не откладывая дела в долгий ящик, поехала в Якутию, чтобы познакомиться с бытом коренных жителей.

Там я узнала, что хлеба они тоже не едят, за исключением городских жителей. Основное блюдо в рационе их питания — строганина из свежезамороженного мяса или рыбы, которую присыпают перетертым в порошок сухим оленьим мхом — ягелем или порошком из сушеного хвоста сентябрьского изюбра. Как видите, в пищу идут продукты, не подвергшиеся термической обработке, и потому сохраняющие свои естественные биологические свойства, в том числе и свойство «самопереваривания». Отвлекаясь от темы о хлебе, приведу еще две особенности быта якутов, которые объясняют, на мой взгляд, их долголетие. Одну из них я упоминала в своей первой книге «Формула здоровья и долголетия» — обычай закаливания с младенческого возраста, когда голенького ребенка периодически кладут в выкопанную в снегу ямку и держат там некоторое время. Взрослые якуты шапок как таковых не признают, ограничиваясь наушниками, а в пургу набрасывают на голову капюшоны. И еще. Как мне показалось, всем видам передвижения они предпочитают бег.

Но что было особенно близким и понятным мне с позиций моей системы естественного оздоровления, так это привычка якута петь во время длительных поездок на оленьих упряжках, описывая все, что он видит в пути. Как выражаются некоторые шутники: «Что вижу, то пою». Это сразу же ассоциировалось у меня с являющейся частью моей системы динамической аутогенной тренировкой. В чем ее особенность, читатель уже знает: сознание переключается на восприятие природы, чтобы исключить ее влияние на подсознательную саморегуляцию организма. То же самое происходит с человеком, когда он выражает свое восприятие природы в форме песни. И что особенно важно: человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте. А с физиологической точки зрения это не что иное, как продолжительный выдох, превышающий по длительности вдох. Как читатель увидит чуть ниже, на таком принципе построены все восточные дыхательные упражнения.

Кстати, привычка петь в пути свойственна представителям многих народов. И подшучивать, а тем более смеяться

над ней, как теперь видите, по меньшей мере глупо. Не лучше ли будет, если мы научимся видеть в обычаях других народов, пусть даже представляющихся нам на первый взгляд странными, непривычными, проявления их глубинной, органичной связи с природой, чего человеку искусственному, порожденному современной деформированной цивилизацией, так не хватает.

Однако вернемся к разговору о хлебе. Я вспоминаю одного из моих самых первых больных Николая Терентьевича, страдавшего тяжелой формой гормонально зависимой астмы. Избыток лекарств, принятых им за годы лечения, превратил Николая Терентьевича в трясущуюся развалину. Я приложила невероятные усилия, чтобы вырвать его из лап грозной болезни. Сняла все лекарства, которыми его так усердно пичкали, заставила двигаться, выполнять дыхательные упражнения, закаливающие процедуры. Вскоре он превратился в видного мужчину с шапкой густых белоснежных волос и черными выразительными глазами. Дыхание его стало свободным, легким.

Почувствовав себя здоровым, Николай Терентьевич допустил типичную для некоторых излеченных мною пациентов ошибку: он решил, что теперь может позволить себе отступления от естественного образа жизни. Как будто бы речь идет о какой-то таблетке: болен — глотаешь ее, поправился — глотать перестаешь. Но, подчеркиваю еще раз, предписанный нам природой образ жизни — не горькое лекарство. Это единственно возможное состояние, в котором только и может нормально функционировать организм. Как, например, рыба в воде.

Так вот, мой Николай Терентьевич вернулся к своему любимому черному хлебу, стал съедать его не менее 1 кг в день. Я уж и стыдила его, и уговаривала:

— Николай Терентьевич, ведь умрете же.

— Лучше умру, а хлеб есть буду,— отвечал он.

И ел.

В результате через какое-то время его не стало. Правда, умер он не от астмы, а при явлениях обширного инфаркта. Но это ничего не значит, точнее, означает одно — если вы создаете своему организму противоестественные условия существования, его саморегуляция нарушается, и болезни, самые разные, не заставят себя ждать. А вот жена Николая Терентьевича, страдавшая раком сигмовидной кишки, прожила в системе естественного оздоровления до глубокой старости и пережила мужа на 15 лет.

Весной 1991 г. я решила провести на себе еще один эксперимент, чтобы проверить, не отказ ли от хлеба является причиной моего хорошего самочувствия. Я вспомнила, что в прежние годы, когда отдыхала в Кисловодске в санатории кардиологического профиля, по настоянию врачей должна была в течение нескольких дней проходить период адаптации и избегать прогулок с подъемами в гору. Правда, впоследствии обо всех этих запретах я забыла и по приезде в санаторий первым делом поднималась на Большое седло, даже не ставя врачей в известность.

Но на этот раз, в январе 1991 г., попросила их проконтролировать мое состояние перед подъемом на Большое седло и после возвращения. Все физиологические параметры — прежде всего дыхание и пульс, оказались в норме. После этого я начала есть хлеб и делала это в течение трех месяцев. Приехав снова в Кисловодск, попросила врачей зафиксировать результаты эксперимента. Но еще до их заключения мне стало ясно, что потребление хлеба не прошло даром. Поднимаясь на Большое седло, я ощущала нехватку воздуха, дискомфорт. Данные обследования подтвердили мои субъективные ощущения. Я прибавила в весе, организм работал с перегрузками, в напряженном адаптационном режиме, частота дыхания и пульс заметно превышали показатели, зафиксированные три месяца назад.

Тогда у меня отпали последние сомнения в том, что хлеб, несмотря на его древнее происхождение, не прибавляет человеку здоровья, а напротив, вызывает нарушения саморегуляции человеческого организма и связанные с ними хронические заболевания.

Очевидно, это объясняется тем, что при выпекании в духовке при температуре около 300°С или на сковороде, где нагрев доходит до 250°С, происходят необратимые разрушения структуры воды, входящей в состав теста, и белков, что делает их плохоусвояемыми. Здесь, по-видимому, и кроется разгадка негативного отношения многих ученых к хлебу. Так, один из наиболее известных гигиенистов в области питания Г. Шелтон пишет, что самое большое несчастье человека — изобретение хлеба. Очевидно, именно поэтому он считает все зерновые культуры неполноценным продуктом питания.

Что касается меня, то я в лечебном питании достаточно широко использую зерновые, хотя и варьирую их применение в зависимости от состояния больного и особенностей его организма. Одним назначаю блюда из овса, другим — из

пшеницы, третьим — из риса. Для здоровых же людей никаких ограничений на потребление пшеницы, ячменя, риса, ржи, кукурузы, гречихи, проса и других семян травянистых зерновых растений нет. Их можно проращивать, измельчать, готовить густые или жидкие каши, отваривать клецки, галушки, лапшу, любые другие блюда, какие только придут вам в голову (соусы, например, кремы и т. д.). Главное — соблюдать правила их приготовления, существующие в кухне целебного питания и приведенные в этой книге. Основные из этих правил — при тепловой обработке исходных продуктов никогда не превышать температуру кипения воды, а саму термообработку ограничивать несколькими минутами.

Рис

Изучая материалы двух международных конференций, посвященных работам выдающегося ученого и врачевателя Дж. Озавы, я заметила, какое исключительное внимание было уделено на них рису. Испытав эту культуру в целебном питании, я убедилась в исключительных свойствах риса, свойствах, ставящих его в некоторых отношениях даже выше милой нашему сердцу пшеницы.

Следует сказать, что сортов риса, которым питается половина мира, около двухсот. Однако мы не избалованы подобным разнообразием. У нас в стране мы пользуемся тем подобием настоящего риса, которое кто-то где-то купил по дешевой цене, сэкономив на нашем здоровье. В магазине можно купить рис шлифованный или сечку. Что касается последней, то ее следует рассматривать просто как брак производства.

Шлифованный рис требует особого разговора. Надеюсь, читая мою книгу, вы прониклись мыслью о необходимости сохранять целостность продукта и его биологические свойства, главное из которых — способность воспроизводить жизнь. Что касается риса, то у него при шлифовании не то что зародыша, но и кожицы вместе с белково-преобразующими ферментами не остается.

Рис в оболочке можно приобрести в комиссионных магазинах или у частников-производителей. Нам чаще всего привозят с юга обдирный рис, у которого с зерна снята кожура, но белково-преобразующий слой оставлен вместе с зародышем. Биологические свойства продукта ослаблены, но в незначительной степени. Шлифованный же рис, поступающий в государственную торговлю,— это неполноценный продукт.

Он не может в полной мере усваиваться нашим организмом, потому что лишен естественных ферментов, преобразующих крахмал в усвояемые сахара. Почему же наша торговая сеть так охотно идет на то, чтобы торговать неполноценными продуктами питания? Ответ один — это удобно. Дело в том, что рис в оболочке, как и шлифованный, не поражается паразитами. Но нужный нам нешлифованный рис без грубой оболочки охотно поедает шашель (шлифованный рис, как и нам, шашели не нужен). Думаю, что можно было бы найти и другой выход, скажем, удалять оболочку непосредственно перед продажей риса. Тем более, что срок хранения полноценного продукта достаточно длителен. Узбеки, таджики, киргизы — все те, кто производят рис и знают в нем толк, никогда не готовят свой плов из шлифованного риса.

Приступая к приготовлению блюд из риса, имейте в виду, что если вы хотите сварить плов, где рисинки отделяются друг от друга, нужно брать воды примерно вдвое больше по объему, чем риса. Если вы любите разварной рис, то пропорция риса и воды должна составлять 1:4. Возможны и промежуточные варианты.

Для густой каши следует использовать чугунную эмалированную кастрюлю, но в идеале следует готовить в глиняном горшке, пользуясь русской печкой.

Кукуруза

Это очень полезная культура с большим содержанием белка, углеводов и жира в зернах. Белок зерна имеет почти все незаменимые аминокислоты, в зернах содержатся также витамины группы B, витамин E, соли калия, магния и фосфора.

Самое вкусное блюдо из кукурузы — это отварные початки молочной спелости. Они очень полезны, ими одними можно питаться в течение 10–12 дней, что хорошо очищает организм.

* * *

Пусть вас не смущает то, что в набор продуктов, необходимых для питания по рецептам целебного питания, входят некоторые ингредиенты, которые не всегда бывают в продаже, а если и бывают, то стоят очень дорого. Вы всегда можете заменить их другими, более дешевыми и доступными, но не менее целебными. Важно, чтобы они были свежими и сохраняли все свои естественные биологические свойства.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ



Глава шестая

ТУПИКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Утопающий хватается за... экстрасенса

Успехи классической медицины в борьбе с инфекционными заболеваниями неоспоримы. Но в настоящее время пышным цветом расцвели хронические болезни, которые косят людей не менее успешно, чем инфекционные. Правда медицинская статистика долгое время баюкала нас данными, которые, казалось бы, свидетельствовали о росте средней продолжительности жизни людей. Однако стоит посмотреть вокруг, сняв розовые очки статистики, и вы убедитесь, что положение если и меняется в лучшую сторону, то такими черепашьими шагами, которые несоизмеримы с гигантскими затратами на развитие медицины. Фактически люди так и не вышли из своего 70–80-летнего предела даже в самых цивилизованных странах. Отражение этого факта в общественном сознании нагляднее всего проявляется в нарастающем недоверии к официальной медицине и массовом увлечении нетрадиционными ее направлениями. Героями дня стали сегодня экстрасенсы, колдуны, шаманы, народные целители, предлагающие быстрые и эффективные методы лечения.

При всем моем глубоком уважении ко многим из них я не могу не видеть, что не им суждено стать первопроходцами на долгом пути к духовному, психическому и физическому здоровью человечества. В них больные люди видят ту соломинку, которая даст им возможность спастись, не поступаясь ни одной из своих привычек, ни одним из своих пристрастий, удовлетворение которых дает им ощущение психологического комфорта. На этих привычках и пристрастиях веками паразитируют многие недобросовестные политики,

которые чаще всего адресуются не к разуму человека, а к его желудку, поскольку слишком часто головной мозг является не более чем придатком желудка и используется лишь для изыскания средств к удовлетворению нездоровых прихотей и пристрастии.

Должна огорчить таких «мыслителей»: вы можете обмануть себя, но не природу, законы которой просты, разумны и исключительно целесообразны. Любые ваши излишества, в какой бы сфере жизни они ни проявлялись, будут оплачиваться съеживанием и без того крошечного лоскутка шагреневой кожи, которому уподобил наше земное бытие великий писатель. Мы должны понять до смешного простую истину: свобода человека определяется не нашими земными конституциями и сводами законов, а великими предписаниями природы. Следуйте им, и рухнут «берлинские стены», отделяющие нас от окружающего мира. Человек станет свободным, здоровым, счастливым гражданином Вселенной.

Но путь к действительно светлому будущему, а не к тому «земному раю», в котором, по обещаниям политиков, получат материальное воплощение все наши мечты и желания, произрастающие чаще всего из деформированного быта, лежит только через единение с природой, через познание ее законов. Здесь первое слово принадлежит ученым, прежде всего ученым-биологам, влияние которых на развитие цивилизации сегодня ничтожно. Не потому, что им нечего сказать людям. Беда в другом. В том, в частности, что, открывая все новые факты, расширяющие наши представления об «устройстве» живой материи, законах и принципах, определяющих ее развитие, одни ученые считают своим долгом популяризировать их, а другие предпочитают отмахиваться от нового. Забывая при этом, что знания (подчеркиваю — знания), а не идеи, овладевшие массами, становятся не просто материальной, а единственной в мире силой, которая способна остановить все ускоряющийся бег современной цивилизации к пропасти небытия. И с этой точки зрения открытие упоминавшегося в предыдущих главах явления саморегуляции, свойственного живым организмам, а также использование законов видового питания неизмеримо важнее для развития человечества, чем самые сверхбыстрые поезда и самолеты, автомобили и морские лайнеры, сверкающие пылесосы, полотеры и многое другое, что порой ассоциируется в нашем сознании с прогрессом человечества.

В свете этого открытия тускнеет многоцветье ярких упаковок с мертвыми, лишенными целебных свойств продуктами питания, утратившими свои биологические свойства после обработки в котлах и агрегатах «фабрик смерти» современных предприятий пищевой промышленности.

А в каком тупике оказывается вся наша медицина, построенная на медикаментозном лечении симптомов болезней, если вспомнить о последних исследованиях физиологов, неопровержимо свидетельствующих о том, что природа при создании бактерии и кита, земляного червя и человека — всех живых организмов — вообще использует очень небольшое число однотипных функциональных блоков, процессов и механизмов. Это относится и к человеческому телу. Сердце, почки, печень, кишечник, мозг — все живые ткани, составляющие в совокупности организм человека, представляют собой конструкции, в которых использованы однотипные элементы. Поэтому лекарства, применяемые для лечения, скажем, «зашалившего» сердца, неминуемо окажут отрицательное воздействие и на другие, пока еще здоровые органы.

Поэтому я всегда утверждала и утверждаю: надо не лечить болезни, а устранять их причины. О них я тоже говорила более, чем достаточно.

Главная из причин — нарушение природного равновесия в такой сложно организованной, саморегулируемой и самообновляемой системе, как наш организм. И здесь самое время вернуться к началу этой главы, где обращалось внимание на тот факт, что ныне пальму первенства в уничтожении людей «перехватили» хронические заболевания, сильно потеснившие в этом плане инфекционные.

Враги или друзья?

Прежде чем продолжить разговор на предложенную тему, приведу один малоизвестный читателю факт. Лишь совсем недавно американские ученые установили, что гемолизирующий стрептококк, разрушающий эритроциты крови, одновременно является одним из эффективных средств борьбы с опухолевыми заболеваниями.

Попробуем осмыслить значение этого факта в более широком плане, безотносительно к теме лечения рака. Задумаемся, насколько разумны мы, объявив войну не на живот, а на смерть тем крошечным существам, которые густо заселили нашу планету. Мы вдыхаем их с атмосферным воздухом,

впускаем в свой организм с пищей и водой, через мельчайшие изъяны в коже, не говоря уж о царапинах, ранах и ожогах — этих гостеприимно распахнутых калитках и воротах для микробов. Мы без конца призываем бороться с ними: пить только кипяченую воду, мыть руки, овощи и фрукты перед едой и т. д., и т. п.

А теперь представьте, что по мановению волшебной палочки все микробы и бактерии исчезли с лица земли. Что произойдет? Может быть наступит рай земной и мы забудем все свои тревоги и заживем здоровой, счастливой жизнью? Да ничего подобного, мы погибнем, как только последний микроб отправится в мир иной. Даже тех ничтожно малых знаний о наших крошечных согражданах по планете Земля, которыми мы на сегодняшний день располагаем, достаточно, чтобы понять это. Начать с того, что мы с вами лишимся тех незаменимых аминокислот и витаминов, которые вырабатываются микрофлорой нашего кишечника.

Мы потеряем и других наших микропомощников — азотфиксирующих бактерий, населяющих наши дыхательные пути и кишечник. Об их существовании не подозревают даже многие специалисты, не говоря уж о подавляющем большинстве людей, далеких от науки. А ведь именно они, эти бактерии, круглосуточно поставляют нам тот самый связанный атмосферный азот, из которого в нашем организме вырабатываются драгоценные белки, что снижает расходы энергии на поглощение, переваривание, всасывание питательных веществ пищи, сокращает наши потребности в ней.

Я умышленно не говорю здесь о других микроорганизмах, используемых при выпечке дрожжевого хлеба, производстве пива и горячительных напитков, кисломолочных продуктов, поскольку все это я отношу к тем «достижениям» человеческого разума, которые не добавляют нам ни разума, ни здоровья.

Так как же нам строить свои отношения с этим огромным миром микроскопических живых существ? Продолжать делить их на полезные и вредные? Но ведь и сами понятия пользы и вреда порождены нашей неспособностью воспринимать мир в его диалектическом единстве, нашей привычкой все его многообразие «примерять» на себя и нужное нам, а тем более доставляющее чувство наслаждения, безоговорочно зачислять в разряд полезного, остальное же относить к категории вредных или нейтральных. Разваливать

таким вот лихим сабельным ударом окружающий нас мир пополам, как говорится, «до седла» — дело достаточно привычное для многих. Благо, большого ума и знаний для этого не требуется. Поэтому адресуюсь к тем, кто еще не утратил способности здраво мыслить. Их, думаю, все же большинство.

Зададимся вопросом: полезна ли рыбам и другим обитателям озер и рек, морей и океанов вода? Конечно, скажете вы, это же среда их обитания, без нее они просто не смогли бы существовать. Но ведь и мы с вами не можем существовать без микроорганизмов — этой субстанции живой материи, «затопляющей» всю Землю, составляющей такую же оболочку планеты, как газообразная атмосфера. Мы ее неотъемлемая часть и не можем отгородиться от нее никакими искусственно создаваемыми барьерами. А если и пытаемся, то неизменно терпим поражение, не всегда даже осознавая это. Порой даже считаем, будто одержали победу, хотя впоследствии начинаем понимать, что победа-то была пирровой.

Возьмем тот же пример с гемолизирующим стрептококком. Не обрушивайся мы на него всей мощью фармацевтической промышленности, может статься, что его присутствие в нашем организме обернулось бы не бедой, а благом, и количество онкологических заболеваний заметно поубавилось бы.

Но он же разрушает эритроциты крови, напомните вы. Конечно. Однако в природе нет ничего, что было бы всегда и безоговорочно полезно тому или иному отдельно взятому биологическому объекту. Полезность обязательно соседствует с вредностью, добро всегда противостоит злу, борется с ним. Причем нередко случается, что считавшееся еще вчера злом завтра может обернуться добром, что избыток добра тоже окажется злом. Все должно находиться в естественном равновесии. Но кто же обеспечивает такое равновесие? Сам живой организм. Правда, организм не искусственный, сформировавшийся и развивающийся в отрыве от природы (таких вы там, кстати, и не найдете, если не считать человека и его окружение), а естественный, безоговорочно подчиняющийся ее законам и уложениям. Для этого он располагает весьма действенными средствами, главным из которых является система иммунной защиты. О том, что такое иммунитет, какова его роль в жизнедеятельности нашего организма, стоит поговорить подробнее.

Иммунологические барьеры живого организма

Об иммунной защите живых организмов написаны десятки тысяч книг, ее исследованием заняты тысячи институтов и лабораторий, выявлено множество фактов, касающихся отдельных аспектов такой защиты, однако цельной картины мы все еще не имеем. И дело здесь не в недостаточной настойчивости ученых, а в сложности самой проблемы. Только в последнее время получены некоторые данные, дающие надежду, что наши представления об иммунитете обретут достаточно четкие очертания.

Но прежде чем продолжить разговор на эту тему, приведу один пример из моей лечебной практики.

Однажды сослуживец мужа привел ко мне своего друга, страдавшего сердечной недостаточностью. Случай был настолько тяжелый, что болезнь вынудила его выйти в отставку. Хирург военного госпиталя, где больной проходил обследование, настаивал на немедленной операции.

Операция на сердце — мера крайняя, порожденная безысходностью, осознанием врачом своей неспособности помочь больному. Осматривая пациента, я пришла к заключению, что ему можно помочь и без операции. Прошло совсем немного времени, и я убедилась, что была права. Однако положение усугублялось другим заболеванием — кожным.

Лицо больного представляла собой изъязвленную гнойниками поверхность. Этот вид кожного заболевания вызывается крохотным клещом, которого можно обнаружить в каждой наполненной гноем пустуле только под микроскопом. Мой пациент в течение 15 лет состоял на учете у дерматолога, перепробовал все существующие методы лечения, но безуспешно. Я, естественно, сосредоточила свои усилия на основном заболевании, которое могло привести человека к трагическому исходу. Положительный результат лечения, который проявился достаточно быстро, с самого начала не вызывал у меня сомнений. Но что поразило и озадачило меня, так это исчезновение малейших признаков тяжелого кожного заболевания. Совершенно неожиданно мне нанесла визит врач-дерматолог, лечившая моего больного, и попросила открыть рецепт мази, давшей столь чудодейственный результат. Рецепта, конечно, я дать не смогла, поскольку и самой мази, и ее рецепта в природе не существовало, но, думаю, посетительница в глубине души затаила обиду, посчитав, что я обманула ее.

В последующие годы я не раз возвращалась памятью к приведенному случаю, но долго не могла понять, что же

стало причиной исцеления кожной болезни. То есть принципиальный, не затрагивающий деталей ответ мне был ясен и подтверждал высокую эффективность системы естественного оздоровления, позволяющей восстановить природную саморегуляцию организма. Однако без понимания механизма исцеления моя система теряла в своей научной обоснованности и могла превратиться в объект слепой веры, чего я всегда опасалась и чему всячески противодействовала, обосновывая свои выводы твердо установленными фактами.

Значительно позже я натолкнулась на сообщение о работах ведущих сотрудников Всесоюзного научно-исследовательского института защиты растений (ВИЗР) И. Д. Шапиро и Н. А. Вилковой, посвященные проблеме самозащиты растений от вредителей. И хотя речь в нем шла о вещах казалось бы бесконечно далеких от заболеваний человеческого организма, именно открытые ими факты не только подтвердили мои выводы о преимуществах целебного (видового) питания, но и позволилй расширить представления о сущности иммунитета, его регулирующей роли во взаимоотношениях нашего организма с живой природой, укрепили меня в убеждении об ущербном, искусственном характере современной цивилизации.

Благодаря усилиям селекционеров человеку удалось вывести такие сорта культурных растений, в которых содержится большое количество питательных веществ, к тому же в легко усвояемой форме. Одновременно в них снижено содержание веществ, затрудняющих их выращивание. Однако, как оказалось, именно эти «вредные» вещества, в избытке содержащиеся в диких сородичах культурных растений, обеспечивают им надежную защиту от вредителей. Из этого факта следуют два принципиальной важности вывода, дающие возможность наметить пути выхода современной цивилизации из тупика.

Вывод первый. Человек, получив «высокопродуктивные» сорта культурных растений, физиологически лишив их активных веществ — природного оружия для борьбы с вредителями, в целом не выиграл, а проиграл, ему пришлось самому принять на себя заботу об их защите, используя сильнодействующие химические средства — синтетические инсектициды, уничтожающие и вредителей, и полезные организмы. Эти вещества загрязняют окружающую среду, накапливаются в организме человека и отравляют его.

Более того, существуют достаточно четкие указания на то, что растения обладают способностью воздействовать на человеческий организм и происходящие в нем процессы с помощью информации, передаваемой нашим регулирующим системам посредством одних и тех же кодовых структур, одинаково понятных растительным и животным организмам.

Именно поэтому я всегда выступала против механистических теорий, рассматривающих пищевые продукты как простые наборы белков, жиров и углеводов и оценивающих их полезность с точки зрения энергоемкости, теплотворной способности. В живой природе идет постоянный диалог, обмен информацией, и наша задача — научиться понимать язык природы, а не рассматривать ее как бессловесный объект эксплуатации.

Вывод второй. Создавая свой искусственный мир, населяя его искусственными же культурными растениями и не менее искусственными домашними животными, человек все больше отделяется от природы, вступает в противоречие с ее законами. Результатом этого становится, в числе прочих бед, ослабление его иммунной защиты, способности сдерживать наступление болезнетворных микробов и открывающих им дорогу в человеческий организм насекомых, нарушающих целостность нашей естественной «брони» — кожного покрова. Система естественного оздоровления возвращает людей природе, восстанавливает и стабилизирует чистоту внутренней среды их физического тела.

Учитывая склонность живой природы к использованию однотипных функциональных блоков, процессов и механизмов, мы вправе предположить, что с переходом на естественный образ жизни человеческий организм вновь обретает способность выделять физиологически активные вещества, входящие в арсенал защиты живого организма от проникновения врага. Этим, в частности, я объясняю приведенный выше случай излечения тяжелого кожного заболевания.

И. Д. Шапиро и Н. А. Вилковой удалось открыть и еще одну закономерность, которая рельефнее высвечивает важность видового питания в живой природе. Изучая особенности расщепления белков различных сортов пшеницы насекомыми-вредителями, они выявили существенные различия в скоростях переваривания, обусловленные соответствием или несоответствием ферментов насекомого-вредителя молекулярным структурам пищи. Оказалось, что во втором случае коэффициент полезного действия пищи может снижаться до

такой степени, что расход энергии на переваривание не компенсируется энергией продуктов питания. Если спроецировать эту закономерность на питание человека, то нетрудно прийти к выводу, что его ферменты «настроены» на растительную, а не на животную пищу, так как белки мяса перевариваются вдвое дольше, чем растительные (8 и 4 ч, соответственно). Как подчеркивают ученые, «этот класс явлений имеет общее значение в иммунологии, поскольку отражает общебиологическую закономерность, вытекающую из положения об обязательном, эволюционно закрепленном стереохимическом соответствии ферментных систем того или иного организма химическим структурам питательных веществ». Иначе говоря, выясняется, что любым живым организмом, в том числе и человеческим, лучше всего переваривается та пища, химическому составу которой соответствуют вырабатываемые им ферменты. Здесь, думается, вполне уместной будет аналогия с замком зажигания автомобиля. Достаточно вставить в него ключ и повернуть, чтобы двигатель завелся. Но это произойдет лишь в том случае, если ключ подходит к замку. Иначе вам придется немало повозиться, чтобы подогнать их друг к другу. То же самое и в нашем организме. При переваривании растительных продуктов питания, предписанных ему природой, ферменты, вырабатываемые в его пищеварительном тракте, без труда «входят» в химические структуры пищи и включают ее механизм «самопереваривания». Если, конечно, он не разрушен до этого варварской процедурой фабричной или общепринятой ныне кулинарной обработки.

Должна извиниться перед читателем за отклонение от первоначальной темы разговора, начатого в этой главе, о взаимоотношениях человека с миром микроскопических существ, без которых наша с вами жизнь была бы просто-напросто невозможной. Заканчивая разговор о роли иммунного механизма в регулировании микрофлоры, населяющей наш организм, я бы хотела еще раз напомнить о том, что бесцеремонно вмешиваясь в этот чрезвычайно деликатный процесс с помощью антисептиков, антибиотиков, вакцинации, мы тем самым раскачиваем лодку, в которой и без того едва держимся на плаву. Моя врачебная практика дает тому немало примеров. Приведу два из них.

В первом случае моим пациентом оказался молодой врач-диетолог, которого я часто видела на моих лекциях по проблемам естественного лечения. После одной из них он подошел ко

мне и стал умолять помочь ему. Оказалось, что молодой человек буквально погибал от кровавого поноса. Частый (до 20–25 раз в сутки) стул изнурял его, доводил до изнеможения. Предыдущие три года лечения антибиотиками не только не дали никакого эффекта, но еще больше обострили течение болезни. Однако стоило мне отменить все антибиотики и восстановить естественную микрофлору его кишечника с помощью очистительных процедур и специальной целительной диеты, как дело сразу же пошло на лад. Уже на первой неделе у него прекратились поносы, через две-три недели он твердо встал на ноги. Последующее лечение, заключавшееся в выполнении физических и дыхательных упражнений, в закаливании, беге и т. п., завершило процесс выздоровления. Через два месяца это был сильный, стройный, подвижный человек. Прошла и мучившая его экзема.

Во втором случае я лечила мальчика 12 лет. В первые месяцы после рождения мать, обеспокоенная слишком частым, по ее мнению, стулом ребенка, обратилась к врачам. Тем показалось, что у младенца диспепсия, и они назначили ему антибиотики. В результате малыш действительно заболел, но не диспепсией, а дисбактериозом, поскольку микрофлора его кишечника оказалась практически уничтоженной. Мальчик рос хилым, болезненным, быстро уставал. В школе он отставал, на уроках утомлялся, был рассеянным, флегматичным. Ко мне он попал в возрасте 11 лет. Система естественного оздоровления преобразила его. Теперь это энергичный, сообразительный, собранный подросток, неукоснительно следующий рекомендациям моей системы, один из лучших учеников в классе. Ему хватает времени на занятия английским языком, музыкой, борьбой, его любимым футболом. Многие телезрители могли видеть его в одной из моих телепередач.

Даже эти два примера свидетельствуют о крайней степени нашего невежества во всем, что касается мира микроскопических живых существ и наших взаимоотношений с ними. Нарушая динамическое равновесие микрофлоры, поддерживаемое здоровым человеческим организмом, мы не можем даже очень приблизительно представить себе всех отдаленных последствий своего поведения, напоминающего поведение слона в посудной лавке, и СПИД — далеко не единственный тому пример.

Биологическая система «микроб — человек» — это сложнейшая динамическая система, взаимоотношения в которой

складываются по принципу прямых и обратных связей. У человека под воздействием микроорганизмов сформировались черты, обеспечивающие ему защиту от них; эволюция же микробов и бактерий постоянно направлена на формирование способности преодолевать его иммунные барьеры. Но стоит им обрести такую способность, как здоровый человеческий организм тут же реагирует на возникающую опасность и «воздвигает» новые оборонительные укрепления. Подчеркиваю **здоровый**, а не «практически здоровый», иммунная защита которого уже от рождения подорвана искусственным образом жизни. Все это я рассказала затем, чтобы вы еще больше прониклись мыслью, что подлинное здоровье может быть достигнуто лишь в союзе с природой, которая одна только способна восстановить естественную саморегуляцию вашего организма.

Напутствие нетерпеливому читателю

Если вы, осилив почти половину этой книги, по-прежнему считаете, что отступления, которых в ней немало, не имеют прямого отношения к теме и только снижают динамику повествования, то должна с огорчением констатировать, что вы так ничего и не поняли. Точнее, не поняли главного: эта книга не о вкусной и здоровой пище. И не о том, как с помощью кратковременных диет или чудодейственных методик, включающих в себя некоторые временные ограничения в питании, восполнять ущерб, нанесенный вашему здоровью десятилетиями предыдущей жизни.

В общепринятом смысле этого слова методики Шаталовой нет, есть система Шаталовой — система естественного оздоровления. Чтобы вам яснее стало различие между этими двумя понятиями, приведу пример из близкой мне области хирургии.

Если бы вам хоть раз довелось побывать в современной операционной, вы бы увидели, какое множество хитроумных аппаратов окружает хирургов. Одни из них предназначены для обезболивания, другие контролируют важнейшие показатели жизнедеятельности организма, третьи в любой момент готовы заменить тот или иной орган человеческого тела, если тот вдруг остановится или будет работать не в полную силу.

Сколько сверкающих никелем хирургических инструментов лежит под руками медицинской сестры, которая готова по первому вашему слову или жесту выбрать и подать нужный.

А теперь представьте на минуту, что вы сами и хирург, и одновременно больной. Вам, и только вам надо выбрать инструмент, с помощью которого можно было бы привести ваш заболевший организм в норму. Таких инструментов в вашем распоряжении если не тысячи, то сотни.

Это те самые методики, с которыми все большее число людей связывает свои надежды на здоровье. И действительно, многие из них, известные человечеству с незапамятных времен, могут принести и приносят людям исцеление от болезней. Но все они страдают одним недостатком: они ***помогают*** организму в трудную минуту, тогда как главное — не мешать ему.

Человеческий организм — совершеннейшая саморегулирующаяся и самообновляющаяся целостная система. ***Не мешайте*** ему своим нездоровым, идущим вразрез с предписаниями природы образом жизни, и он отблагодарит вас гармонией полного духовного, психического и физического здоровья.

И свою задачу я вижу не в том, чтобы натолкнуть вас на какую-то неизвестную методику или «изобрести» собственную — самую чудодейственную. Я хочу одного — чтобы вы поняли, наконец, что ваше здоровье в ваших руках. И по мере своих сил стараюсь дать вам знания о том, в каких условиях нуждается ваш организм, чтобы жить и работать в строгом соответствии с заложенными в него природой программами.

Эта книга о Человеке, его месте в живой природе, о ее законах, нарушение которых карается сурово и неотвратимо. Работая над книгой, я ставила своей целью предостеречь вас от излишней самонадеянности и поспешности, показать, к каким печальным последствиям приводит нас незнание, которое, как и в юриспруденции, не освобождает от ответственности за нарушение законов и предписаний природы.

Слепая вера в чудеса беспредметна, так как подлинным чудом можно считать лишь то, что не укладывается в рамки законов, управляющих жизнью Вселенной, всего сущего в ней. И если подобное «чудо» вдруг обнаружится, то век его будет недолгим. Сказанное в полной мере можно отнести к «чудесной» человеческой цивилизации, провозгласившей свой суверенитет по отношению к природе. По космическим меркам она, цивилизация, пребывает в младенческом возрасте, из которого вряд ли успеет выйти, если не отвыкнет от соски-пустышки расхожих стереотипов и беспочвенных притязаний

из свою исключительность. Мы действительно не можем ждать милостей от природы, но наша задача не вырывать их у нее силой, а добиваться всего своим законопослушанием.

Повторяю эту истину еще и еще раз, поскольку без осознанного ее принятия как руководства к неукоснительному исполнению на протяжении всей оставшейся жизни вам действительно останется лишь уповать на чудо. Никакие методики, рецепты и рекомендации, никакая «живая» вода, ни черная, ни белая магии вам не помогут. «Порчу», которую вы наводите сами на себя, ни один колдун, ни один шаман с вас не снимет.

А теперь, после такого вот бодрящего напутственного слова перейду непосредственно к рассказу о лечебно-профилактическом эффекте целебного питания. И начну с его профилактического эффекта. Но не потому, что с благоговейным трепетом отношусь к изрядно обветшавшей от частого употребления мысли, призванной убедить нас в том, что «болезнь легче предупредить, чем излечить». Если исходить из этого утверждения, то неизбежно придешь к логическому заключению, что единственной целью праведной жизни является предупреждение болезни. Признаться от одной этой мысли бросает в дрожь.

И если я с такой настойчивостью отстаиваю идею здорового образа жизни, каким его себе представляю, исходя из добытых наукой фактов, то потому лишь, что для меня здоровье — это не просто отсутствие болезни, а такое состояние организма, при котором наиболее полно раскрываются все таланты и способности человека, реализуются его потребности в любви, дружеском общении, творчестве. И если я говорю о лечебно-профилактическом эффекте системы естественного оздоровления и входящего в нее целебного питания, то имею в виду прежде всего профилактику бездуховности, равнодушия, черствости, злобы, жестокости, зависти, эгоизма, жадности — всего, что отравляет и укорачивает жизнь человека и окружающих. Избавьтесь от червоточин, разъедающих вашу душу, от поклонения своему желудку, и вы никогда не будете знать страданий, связанных с самыми распространенными и безжалостными болезнями — сердечно-сосудистыми и онкологическими.



Глава седьмая

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Два слова о саморегуляции

На предыдущих страницах я упоминала о том, что главная причина хронических заболеваний сводится к нарушению естественной, природной саморегуляции организма. Поэтому прежде всего, как вы догадываетесь, важно не допустить такого нарушения. А для этого необходимо усвоить некоторый минимум знаний об условиях, которые помогут нам решить столь непростую в обстановке тотального пренебрежения законами и интересами природы задачу.

Для начала несколько слов о том, что такое саморегуляция организма вообще и как она осуществляется.

Даже в простейшем одноклеточном организме существует множество систем, обеспечивающих его жизнедеятельность. Одни из них дают ему возможность извлекать из окружающей среды энергию и вещество, другие — утилизировать их. Третьи обеспечивают удаление из клетки так называемых шлаков — твердых, жидких и газообразных, образующихся в процессе обмена веществ. Четвертые «ответственны» за размножение клетки. И все эти системы должны не только действовать предельно четко, слаженно, но и своевременно откликаться на любые изменения в окружающей клетку среде, т. е. обладать гибкостью, пластичностью, способностью менять характер и интенсивность происходящих в них химических реакций, физических и физиологических процессов.

А теперь представьте, как усложняется задача саморегуляции в человеческом организме, состоящем из миллиардов таких клеток, образующих отдельные органы нашего тела, которые, в свою очередь, объединяются в сложнейшие системы. Если же учесть, что человеку приходится работать в запыленных забоях угольных шахт, в отравленном воздухе химических цехов, в пятидесятиградусные морозы и в пятидесятиградусную жару, в разреженном воздухе

высокогорья или в водолазном скафандре при давлении в десятки атмосфер, то нетрудно понять, что без совершеннейшей системы саморегуляции мы просто не могли бы существовать. При этом используется все многообразие средств, имеющихся в распоряжении природы,— регуляция с помощью закодированных информационных программ, энергетического, химического и физического воздействия на системы, принимающие адресованные им сигналы-команды. Если бы нам удалось подсчитать количество таких сигналов-команд, подаваемых в минуту в организме одного только человека, то их, вероятно, оказалось бы неизмеримо больше, чем тех, которые отдаются за сутки в таком огромном многомиллионном городе, как Москва, со всеми его учреждениями, конторами, фабриками, заводами, школами, учебными и научно-исследовательскими институтами, транспортными коммуникациями и средствами связи, миллионами используемых в них ЭВМ и других управляющих устройств.

А теперь попробуйте ответить на такой вопрос: почему при производстве относительно простых полупроводниковых деталей для ЭВМ мы создаем стерильно чистые цеха, где ведется строгий учет каждой лишней пылинки в кубометре воздуха, поддерживается определенная температура и влажность, и совершенно не заботимся о собственном организме, мельчайшая клетка которого устроена в десятки тысяч раз сложнее, чем самая быстродействующая вычислительная машина? Можно только поражаться тому, что механизмы, регулирующие его деятельность, выходят из строя лишь через четыре-пять десятков лет, а не в первые же годы жизни. Впрочем, и онкологические заболевания, особенно рак крови, стремительно молодеют и все чаще поражают детей, расплачивающихся за ошибки своих родителей.

Все это я говорю для того, чтобы вы осознали, наконец, что здоровье, как и честь, надо беречь смолоду. Здоровье духовное, психическое и физическое. Причем духовному здоровью придаю первостепенное значение. Настолько большое, что, если за помощью ко мне обращается человек духовно ущербный, неполноценный, я отказываю ему. Потому что злоба, зависть, ненависть, мелочность, жадность, господствующие в его душе, разъедают здоровье с постоянством кислоты, растворяющей самый прочный металл. И любое лечение в таких условиях не принесет исцеления.

Нужны ли человеку «тормоза»?

Высокая духовность, которую отличают любовь, доброта, сострадание, честность, справедливость, милосердие, терпимость,— это, если хотите, та живая вода, в которой залечиваются душевные и физические раны, а жизнь вашего мудро устроенного тела обретает необходимую гармонию. Не случайно Дж. Озава, о котором я уже упоминала на страницах этой книги, говорит о «лечении мыслью, о терапии творческой или духовной, которая состоит в том, чтобы жить без страхов и опасений, в свободе и справедливости» и называет такое лечение «медициной ума, тела и души».

Но что значит «жить в свободе»? Может быть то, что человек волен игнорировать указания природы? Отнюдь. Еще И. П. Павлов в свое время говорил, что людей от обезьян отличает наличие внутренних тормозов, определяющих его поведение, другими словами — самодисциплина. И здесь мы вторгаемся в область сознательной и бессознательной деятельности главного органа, обеспечивающего саморегуляцию организма,— головного мозга. Причем, как говорят психиатры, 96% его массы обеспечивает бессознательную, т. е. автоматическую саморегуляцию и лишь 4% — сознательную. Но очень часто эти 4% сводят на нет усилия остальных 96%. Думаю, читатель уже догадывается, как это происходит.

В основе бессознательной, рефлекторной деятельности нашего головного мозга лежит известная управленческая схема: возбуждение — ответ. Получая информацию через органы чувств (органы зрения, обоняния, осязания, слуха, вкуса) и от так называемых рецепторов, сигнализирующих о состоянии внутренней среды организма, мозг тут же выдает ответную команду, порой сложную, многоступенчатую, но команду автоматическую, не «согласованную» с сознанием. Простейший пример такого рода: вы случайно укололи палец и тут же совершенно непроизвольно отдернули руку. Сработал безусловный рефлекс на боль.

Сложнее обстоит дело с сознательной регуляцией жизнедеятельности организма. В основе ее, как и в первом случае, также лежит информация, поступающая в головной мозг уже известными нам путями. Но его ответная реакция может быть самой различной, неоднозначной и характер ее будет определяться вашими желаниями, пристрастиями, привычками, всем тем, что укладывается в понятие «психическая жизнь». Причем реакция возможна как положительная

(«да»), так и отрицательная («нет»). Предположим, вы долгое время курили, но в конце концов решили бросить. Организм требует очередной порции никотина, но вы отказываете ему. Сработали те самые «тормоза», о которых говорил И. П. Павлов.

Способность к самоограничению дается нам от рождения. Но вот желание реализовать ее, если того требуют обстоятельства, здравый смысл, необходимо воспитывать. Лучше всего в детстве, хотя не поздно и в зрелые годы, и на склоне лет. Дело это непростое, поскольку чаще всего приходится идти против привычек, прихотей и желаний, воспитанных в нас современной цивилизацией и порожденных противоестественным образом жизни. Непростое, но абсолютно необходимое, особенно если вы хотите предупредить рак, другие жесточайшие хронические болезни, одолевающие человечество в XX веке.

И первое, что следует предпринять на долгом пути к здоровью,— это восстановить способность вашего организма к саморегуляции, отбросив саму идею о возможности его существования в условиях изоляции от влияния окружающей среды; преодолеть дух конфронтационности с природой, которым отягощена вся наша цивилизация. Не изолировать себя от природы, а слиться с ней воедино, жить по ее законам, вернуться к естественному образу жизни. Сделать это поможет вам разработанная мною система естественного оздоровления, об элементах которой я рассказала в книге «Формула здоровья и долголетия».

Восстановление природного иммунитета

Я не случайно говорю о восстановлении иммунной системы, а не о предупреждении возможных нарушений ее деятельности, поскольку недостаточность защитных сил организма современного *Homo artefactus* — человека искусственного предопределена уже в момент зачатия противоестественным образом жизни его родителей и усугубляется в процессе собственного, не менее противоестественного земного бытия. Система иммунной защиты — один из важнейших инструментов, с помощью которого осуществляется саморегуляция нашего организма. Именно эта система регулирует взаимоотношения человека с внешним миром, о чем частично уже говорилось ранее. Она же «заведует» очисткой человеческого организма от токсических веществ, аллергенов, собственных поврежденных и переродившихся клеток, продуктов их

распада. В частности, иммунная система, не предотвращая возникновение раковых клеток, тем не менее препятствует их распространению с током крови и лимфы.

В экспериментах над животными установлено, что рост привитой им опухоли возникает лишь в том случае, если в их организм было введено не менее 1000 живых раковых клеток, каждая из которых могла бы стать «запалом» для цепной реакции неконтролируемого деления. Но из этой тысячи лишь у одной есть шанс уцелеть, поскольку 999 из них будет уничтожено иммунной системой.

В состав иммунной системы входят селезенка, вилочковая железа или как ее еще называют — тимус, костный мозг, кровь и лимфатические узлы.

Командным центром, управляющим защитными действиями иммунной системы, является тимус. И природа не случайно позаботилась о его надежной сохранности, расположив в грудной клетке над сердцем, по соседству с легкими, под защитой ребер. В нашем теле имеется лишь один орган, имеющий еще более надежную защиту — это мозг (головной, спинной и костный).

Из ткани костного мозга образуются лимфоциты (разновидность белых клеток крови). Часть из них, так называемые В-клетки, проходя через тимус, превращается в Т-клетки. В-клетки вырабатывают антитела, обеспечивающие иммунитет против специфических инфекций; Т-клетки уничтожают инородные и раковые клетки.

Селезенка — один из основных резервуаров («депо») крови, участвует в кроветворении, вырабатывает антитела, задерживает и обезвреживает бактерии и токсины, разрушает отжившие эритроциты и тромбоциты.

Лимфатические узлы служат, вероятно, в основном для фильтрации. Захватывая инородные частицы и бактерии, они предотвращают их циркуляцию в организме.

О роли иммунной системы позволяет судить и такой общеизвестный факт: ее врожденные дефекты увеличивают частоту заболевания, например, раком в сотни раз. Врожденные дефекты пока еще не типичны, хотя следует заметить, что с каждым годом число их возрастает. Отступления от естественного образа жизни человеку даром не проходят и бьют по самому больному месту — генофонду рода человеческого.

Зато обычными, повседневными стали хронические заболевания, связанные, по моему мнению, с противоестественным

образом жизни и прежде всего с неправильным питанием. Какая же здесь вырисовывается картина?

Среди жизненных потребностей человека дыхание — самая необходимая. И природа позаботилась о том, чтобы создать некоторый механизм, который обеспечивал бы потребности организма в кислороде в любых, даже самых экстремальных ситуациях. Это выражается в том, что основной орган кроветворения — единая костномозговая стволовая клетка, вырабатывающая наряду с типичными клетками крови и основные элементы лимфы — передового бастиона иммунной системы, при любых условиях в первую очередь обеспечивает организм красными кровяными тельцами-эритроцитами. Эти клетки заняты «доставкой» кислорода в клетки, где он необходим для осуществления бесчисленного множества окислительных реакций, обеспечивающих жизнедеятельность нашего тела. Значительная часть кислорода расходуется на сжигание поступающих с пищей питательных веществ.

Мы с вами уже знаем, что так называемые научно обоснованные рекомендации предписывают нам съедать в 5 раз больше пищи, чем это необходимо для нормальной жизни при условии целебного питания. Но соответственно почти во столько же раз возрастает и потребность в кислороде. Значит, крен в сторону кроветворения, и прежде всего производства эритроцитов, достигает критических значений и компенсируется, да и то лишь частично, за счет напряжения адаптационных ресурсов организма. Иммунная же система вынуждена работать с постоянным перенапряжением, на пределе своих возможностей. Результаты этого рано или поздно испытывает на себе большинство людей. Снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, к воздействию многочисленных канцерогенных факторов, в том числе и ионизирующего излучения.

Профилактика нарушений дыхания

Дыхание задает тон эмоциональной обогащенности человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции — короче говоря, всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим миром.

Поэтому не может не тревожить то обстоятельство, что сегодня дыхательные возможности человека к 60-и годам снижаются до уровня девятилетнего ребенка.

Неправильное дыхание приводит к тому, что ухудшается снабжение тканей кислородом, кроветворные органы все больше переключают свою деятельность на выработку эритроцитов, подрывая и без того ослабленную в таком возрасте иммунную систему. Тем самым открываются все более широкие возможности для проникновения в организм возбудителей инфекционных заболеваний. И главная причина столь тревожных изменений — противоестественный образ жизни человека. Он требует коррекции путем повышения общей культуры человека, в том числе ее непременного элемента — физической культуры. А это предполагает высокую личную ответственность каждого за собственное здоровье.

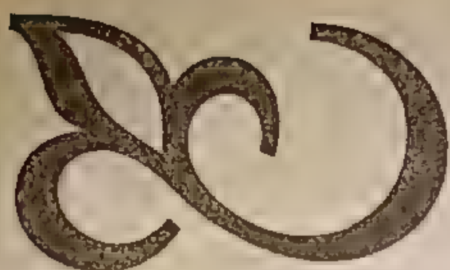
С такой ответственностью несовместимо прежде всего неправильное, не свойственное человеку как биологическому виду питание.

Из-за чрезмерного потребления пищи растягивается желудок, в брюшной полости образуются жировые отложения, гипертрофированный желудочно-кишечный тракт искажает функцию диафрагмы — одного из важнейших элементов, обеспечивающих дыхание (ограничивает ее подвижность). Между тем широкая амплитуда движения диафрагмы приводит к глубокому медленному дыханию, а узкая — к быстрому, поверхностному. Чем же первый тип дыхания предпочтительнее второго?

Учеными обнаружено, что при глубоком дыхании в крови человека появляются так называемые эндорфины (производные морфия), которые влияют на кору головного мозга, помогают человеку забывать и стирать в памяти страхи и опасения. Это способствует эффективному контролю и регуляции функций различных органов, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Эндорфины оказывают сильное влияние и на состояние умственного и физического комфорта, создают хороший эмоциональный настрой.

Сказанное заставляет совершенно другими глазами взглянуть на проблему наркомании, на пути ее решения. Для меня, например, совершенно очевидно, что в ней сплелись в тугой узел противоречия и пороки современной цивилизации, поэтому и сама наркомания — не отклонение от нормы, а норма нынешнего искусственного образа жизни. Очень хотелось бы ошибиться, но, думаю, явление это будет принимать все более широкие масштабы, равно как и алкоголизм, и токсикомания, поскольку корни его уходят не в социальные пласты нашей жизни, а в нарушения физиологических функций

нашего организма. Судите сами. Неправильное питание, как мы с вами выяснили, деформирует функцию дыхания, что, в свою очередь, вызывает снижение концентрации естественных эндорфинов в организме и тем самым нарушает нормальную психическую жизнь человека. У него появляется потребность в искусственных средствах, которые позволили бы стабилизировать его психику, снять стрессовые напряжения, в избытке порождаемые нашей безжалостной, жестокой цивилизацией. Не случайно потребление транквилизаторов в мире растет не по дням, а по часам, и все больше приобретает черты самой настоящей наркомании. Однако для некоторых людей и этого мало, они начинают употреблять еще более сильнодействующие средства — наркотики, представляющие собой особую опасность прежде всего для молодежи. Если у взрослых чаще всего срабатывают те самые «тормоза», о которых говорил И. П. Павлов, то психика подростка абсолютно не защищена. Преждевременное физическое созревание его организма, вызванное неправильным питанием, не сопровождается адекватным умственным развитием. Подросток физически ощущает себя уже взрослым, хотя по своему умственному развитию он все еще ребенок. Отсюда возникает острейший внутренний разлад, потребность в самоутверждении, реализуемая очень часто в актах вандализма, бессмысленного разрушения, поскольку всякое созидание требует определенных знаний, профессиональных навыков, которых у подростка пока еще нет. С помощью наркотиков или алкоголя он стремится уйти в свой обособленный иллюзорный мир, И если мы всерьез озабочены проблемой наркомании, то в одной команде с медиком, психологом и криминалистом обязательно должен быть и диетолог — специалист по целебному питанию.



Глава восьмая
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Предварительное знакомство

Сегодня даже дети, не говоря уже о взрослых, не задумываясь назовут вам десятки лекарственных препаратов, применяемых при лечении тех или иных хронических заболеваний, и очень, очень немногие, хотя бы понаслышке, знают о дарованном нам природой могучем средстве борьбы с болезнями — лечебном питании.

Признаюсь, я тоже далеко не сразу пришла к пониманию роли питания в лечении больных. К великому сожалению, в те годы, когда я училась в мединституте, а затем и в трехлетней ординатуре хирургической клиники, диетологии нас не обучали. Пробел в необходимой для лечащего врача области знаний помогла мне заполнить доктор Волкова, опытный терапевт, ассистент профессора С. Вовси. Это было во время финской войны, когда я была назначена начальником хирургического отделения военного госпиталя и впервые обязана была самостоятельно принимать ответственные решения.

Именно тогда я и узнала, что существует специальная диетологическая подготовка больных перед операцией и соответствующая диета в послеоперационном периоде и что от этого в значительной степени зависит исход оперативного вмешательства.

С тех пор утекло много воды, однако я не только не забыла полученного тогда урока, а, напротив, используя любую возможность, непрерывно расширяла свои познания в этой все еще недостаточно изученной области медицины. Я буквально, как губка, впитывала в себя все, что имело отношение к лечебному питанию.

Никогда не забуду своих долгих бесед с шеф-поваром Института нейрохирургии, где я начала работать после войны. Несмотря на очень преклонный возраст, это был моложавый и сильный человек, буквально влюбленный в свою профессию и необычайно много знавший. Именно от него я немало узнала о лечебных свойствах продуктов питания, о волшебных целительных свойствах отвара из сосновой хвои, необычайно

богатого витамином С. Сам он употреблял в пищу только свежие продукты, сохраняющие свои природные свойства, причем предпочтение отдавал растительной пище.

При подготовке к операции на головном мозге особо тяжелых больных и при выхаживании их в послеоперационный период этот удивительный человек готовил необычайные целебные блюда, обогащая их соками трав и ягод.

Его появление в Институте нейрохирургии было далеко не случайным. Операции на головном мозге — сложнейшая область хирургии, где нет и не может быть мелочей. Поэтому организация лечебного процесса в институте всегда отличалась четкостью и продуманностью до мельчайших деталей. Работать сюда приглашали только лучших из лучших, так оказался здесь и бывший шеф-повар ресторана «Метрополь».

Обширные знания в области лечебного питания, которые я накопила за свою долгую научную и врачебную жизнь, помогают мне сегодня излечивать тяжелейшие хронические заболевания. Скажу больше, оно, на мой взгляд, является одним из наиболее мощных и действенных факторов восстановления здоровья.

Но что такое лечебное питание вообще? Сказать, что это целебное питание, перестроенное с учетом тяжелых патологических нарушений физиологических функций органов и систем целостного человеческого организма и направленное на их устранение,— значит ограничиться хотя и исчерпывающей, но очень общей формулировкой. Читателя, вероятно, интересует и характер такого питания, подбор продуктов, суточные рационы.

Хочу сразу же предупредить, что типовых рецептов, пригодных на все случаи жизни, в лечебном питании не существует, т. к. даже одна и та же болезнь у разных людей протекает по-разному, а значит и питание их должно быть различным. И если кто-то предлагает вам такие рецепты — это первый признак его недостаточной профессиональной компетентности или самой обычной недобросовестности.

В этой главе я расскажу о нескольких случаях тяжелых хронических заболеваний, излеченных с помощью лечебного питания, очень подробно опишу суточные рационы больных, набор продуктов, но делаю это исключительно для того, чтобы дать вам хотя бы общее представление о том, чем лечебное питание отличается от целебного. Слепо копировать их не следует ни в коем случае, т. к. это может только обострить ваше заболевание.

Когда я работала натуропатом в 8-й клинической больнице Москвы ко мне обратился А. М. П-ский, страдавший злокачественным образованием в области гортани и сахарным диабетом. Перед этим он уже побывал в хирургическом отделении 67-й клинической больницы, которым руководил в то время профессор Погосов, где больному должны были удалить опухоль оперативным путем. Однако во время предоперационного обследования от внимания эндокринолога не ускользнули симптомы недостаточности углеводного обмена — сахарного диабета, при котором, как известно, очень плохо заживают послеоперационные раны. Поэтому профессор Погосов вынужден был выписать А. М. П-ского для лечения консервативными методами.

Тогда-то больной и пришел ко мне, и я согласилась взяться за его лечение, т. к. чувствовала себя, что называется, во всеоружии: мой опыт хирурга, умноженный на выработанную мной методику лечения сахарного диабета в системе естественного оздоровления, давал уверенность в успехе.

У П-ского было типичное заболевание сахарным диабетом, однако функции поджелудочной железы сохранились, что давало возможность использовать в лечебном питании соки. Но далеко не все, т. к. диабет был осложнен хроническим гастритом, дуоденитом, энтеритом и колитом. Говоря другими словами, практически весь желудочно-кишечный тракт П-ского был воспален. Поэтому я назначила ему щадящую сокотерапию. В рацион его лечебного питания входили морковный, яблочный, облепиховый и актинидиевый соки с лимоном и с обязательным добавлением отвара семени льна.

Учитывая опухолевое заболевание гортани, моему пациенту следовало бы принимать и свекольный сок, который замедляет рост опухоли, но он его совершенно не переносил. Больного пришлось приучать к нему постепенно, добавляя сок чуть ли не по каплям. На это ушло две недели, зато потом П-ский с удовольствием пил даже плохо переносимый большинством людей цельный свежеприготовленный свекольный сок с лимоном.

Количество приемов соков и их дозы увеличивались по мере сокращения рационов «лечебной» пищи, ранее прописанной П-скому эндокринологами. Начал пациент с небольших доз смешанных соков, не превышавших 100 г, пока не дошел до четырех стаканов в сутки.

По мере того как стихали воспалительные явления желудочно-кишечного тракта, сокращалось и количество назначенного больному семени льна, пока прием его не был отменен совсем. Какие-либо противодиабетические лекарства были полностью сняты на десятый день лечения.

После этого стало возможным сосредоточить внимание на лечении основного заболевания — злокачественной опухоли гортани. Через три недели лечебного питания в системе естественного оздоровления, которое больной полностью освоил, он вновь вернулся к профессору Погосову. Обследование показало полное отсутствие каких-либо признаков нарушения углеводного обмена, что и было зафиксировано в истории болезни П-ского

Операция и заживление послеоперационной раны прошли без осложнений. Однако персонал хирургического отделения обратил внимание на звуки работающей соковыжималки, часто доносившиеся из палаты прооперированного, и сообщил об этом заведующему отделением. Надо сказать, что профессор Погосов был человеком смелым, решительным, не боявшимся новшеств. Узнав, что питание прооперированного им П-ского состояло только из 5 стаканов свекольного сока с лимоном и отваров лечебных трав, что в течение последнего месяца тот не ел каких-либо других продуктов питания, Погосов не только разрешил продолжить лечебную сокотерапию, но и попросил меня выступить с лекцией перед 35 слушателями курса, который он вел в государственном институте усовершенствования врачей. Профессор сам демонстрировал нашего пациента, который всего на двенадцатый день после сложной операции отвечал на вопросы, хотя и шепотом, но внятно и отчетливо, что произвело большое впечатление на присутствовавших

С тех пор прошло 20 лет. П-ский жив-здоров и увлеченно работает в своей области науки Голос его полностью восстановился, метастазов нет, диабет полностью излечен. Мой бывший пациент продолжает активно жить в Системе Естественного Оздоровления.

Приведенный мной пример дает вам некоторое представление о том, что такое лечебное питание в его чисто количественном и качественном выражении и каково его общее воздействие на целостный человеческий организм А теперь, думается, есть смысл поговорить о том, в чем заключается смысл благотворного влияния лечебного питания на организм больного человека.

Физиологические аспекты лечебного питания

Физиология питания вообще, и лечебного в особенности, требует настолько обширных знаний об организме человека и органах его пищеварения, что с моей стороны было бы верхом самонадеянности обещать ввести вас в непостижимо сложный внутренний мир нашего физического тела, одним из важнейших органов которого является пищеварительный тракт в единстве своей функциональной деятельности с мозгом. Тем более, что даже ученым, посвятившим свою жизнь проникновению в тайны физиологии питания, известны ответы далеко не на все вопросы. Не случайно ученик И. П. Павлова академик А. М. Уголев, светлой памяти которого я посвящаю эту книгу, считал, что именно в проблеме питания, быть может больше, чем где бы то ни было, интегрированы этика и наука, добро и зло, знания и загадки.

Чем же объясняется столь мощное воздействие лечебного питания на целостный человеческий организм? Чтобы понять это, вам достаточно будет, не вдаваясь в подробности сугубо научных исследований и экспериментов, познакомиться с некоторыми физиологическими особенностями деятельности пищеварительного тракта и его поистине решающей ролью в жизни нашего тела и духа. И здесь мы снова должны будем обратиться к исследованиям Александра Михайловича Уголева, открывшего новую страницу в основанном И. П. Павловым учении о физиологии пищеварительного тракта человека.

К сожалению поистине революционные выводы академика А. М. Уголева и сотрудников возглавлявшейся им лаборатории все еще не получили практического отзвука ни в господствующих в общественном сознании представлениях о природе человеческого питания, ни в официальной медицине, слепо следующей фарватером западной симптоматической медицины и начисто забывшей о богатейших традициях отечественной врачебной школы, рассматривающей человека в единстве его духовной, психической и телесной жизни.

Применительно к теме нашего разговора о лечебном питании исключительную важность приобретает открытие А. М. Уголевым той, без преувеличения огромной, роли, которую, как я упоминала выше, играет желудочно-кишечный тракт в эндокринной системе нашего организма. Оказалось, в частности, что в организме человека масса эндокринных элементов пищеварительного тракта превышает массу всех других эндокринных желез, вместе взятых. Эндокринные

клетки этого тракта производят около 30 гормонов и гормоноподобных веществ.

Кроме того, многие компоненты пищи служат предшественниками гормонов и, следовательно, участвуют не только в построении различных белков, но и в формировании гормональной компоненты внутренней среды нашего физического тела.

Открытие эндокринной функции желудочно-кишечного тракта во многом объясняет, почему, нормализуя его деятельность в результате применения лечебного питания, мне удается стабилизировать деятельность всех органов и систем нашего организма, излечить многие хронические заболевания, связанные с нарушением деятельности гормональной системы.

В предыдущих главах я уже говорила об открытии А. М. Уголевым жизненно важного для человека значения его кишечной бактериальной флоры. Теперь можно считать достоверно установленным научным фактом, что обитающие в нашем кишечнике бактерии обеспечивают потребности человеческого организма в витаминах, а также в тех аминокислотах, которые принято называть незаменимыми.

При жизни Александра Михайловича в разговорах с ним мне доводилось обсуждать вопрос о возможности усвоения нашим организмом атмосферного азота с помощью азотфиксирующих бактерий. Я отстаивала свою точку зрения, доказывая, что пища не является единственным источником энергии и вещества, как пытаются убедить нас сторонники теории сбалансированного питания, и в доказательство ссылалась на присутствие азотфиксирующих бактерий в верхних дыхательных путях и в кишечнике, и если этот факт не учитывать, то принятые сегодня обогащенные пищевым белком рационы питания останутся завышенными. Александр Михайлович возражал мне. Не знаю, наши ли дискуссии тому причиной, или сыграли свою роль другие обстоятельства, но только в вышедшей незадолго до его смерти книге «Теория адекватного питания и трофология» А. М. Уголев признавал: «По-видимому, благодаря присутствию в желудочно-кишечном тракте азотфиксирующих бактерий, действительно возможна подлинная фиксация атмосферного азота и включение его в биологический цикл, минуя промежуточные звенья растительной трофической (т. е. пищевой — Г. Ш.) цепи». Говоря другими словами, человек может удовлетворять свои потребности в белке, основу которого составляет наряду с

другими химическими элементами связанный атмосферный азот, не только благодаря потреблению продуктов питания, но и помимо них, что заставляет нас в корне пересмотреть господствующие сегодня взгляды и на процесс питания в целом, и особенно на роль кишечной бактериальной флоры в этом процессе. В свете сказанного не столь уж фантастическими представляются рассказы о людях, годами не потреблявших пищи и тем не менее чувствовавших себя достаточно хорошо. О таких, например, как Иоанн Постник в Киево-Печерской лавре, в течение 12 лет до самой своей смерти не державший во рту даже крошки пищи.

Подобное самоотречение требует высочайшего просветления духа и самой глубокой веры, недоступных абсолютному большинству людей. А посему займемся более реальными делами и вернемся к теме нашего разговора — лечебному питанию.

Новое понимание роли бактерий, обитающих в нашем кишечнике, требует и качественно нового подхода ко многим вошедшим в наш повседневный быт представлениям, действиям, поступкам.

Что обычно делает человек, едва почувствует первые симптомы простудного заболевания? Бежит в аптеку, чтобы запастись самыми эффективными антибиотиками. Широко применяются они и врачами при лечении самых различных недугов. Еще вопрос, помогут ли они даже просто снять хотя бы самые острые симптомы болезни, не говоря уже о ее излечении, но в том, что эти «чудодейственные» средства нанесут сокрушительный удар по микрофлоре кишечника, можно не сомневаться. В моей практике встречались сотни случаев дисбактериоза, вызванного применением антибиотиков. О некоторых из них я рассказала в предыдущих главах. Причем порожденные дисбактериозом заболевания были куда более грозными, чем те хвори, которые пытались лечить с помощью антибиотиков. Стремление сохранить наших кишечных помощников и друзей является одним из краеугольных камней моей концепции лечебного питания.

Именно поэтому я так неохотно, лишь в крайних случаях прибегаю к голоданию и совершенно не признаю синтезированных медицинских препаратов. Ведь и полное голодание, и синтетические лекарства наносят непоправимый ущерб колониям бактерий, приспособившихся к взаимовыгодному сосуществованию с нашим организмом. Они, как уже было сказано, дают нам связанный азот, незаменимые аминокислоты

и витамины, а также обогревают нас, нормализуя терморегуляцию нашего организма. Мы же снабжаем их пищей — пищевыми волокнами растений. Заставляя их голодать вместе с нами или глотать за компанию с нами вредные пилюли, мы тем самым обрекаем их на жалкое прозябание, что тут же отрицательно сказывается и на состоянии нашего собственного организма. Лечебное питание дает значительные преимущества и лишено этих недостатков.

Рассказывая в начале этой книги о теоретических основах лечебного питания, я, как вы, вероятно, помните, приводила мысль В. И. Вернадского о том, что каждому биологическому виду присущ свой химический состав клеток. Не составляет исключения и вид *Homo sapiens* — Человек разумный, к которому все мы относимся.

Мы уже знаем, что в результате сбалансированного смешанного питания постоянство химического состава клеток, из которых состоят все органы, системы и ткани нашего тела, нарушается, его внутренняя среда загрязняется, что является причиной различного рода отклонений в процессе саморегуляции человеческого организма и, в конечном счете, приводит к возникновению хронических заболеваний.

Одной из многочисленных задач, решаемых с помощью лечебного питания, и является восстановление присущего человеку видового химического состава клеток. Без этого любые разговоры о возвращении здоровья теряют смысл.

Сегодня разработано и применяется великое множество методик, а также лекарственных препаратов, помогающих вывести из внутренней среды нашего физического тела отходы его жизнедеятельности. Иногда меня спрашивают, как я отношусь к этим методикам и препаратам. В ответ всегда привожу известный всем афоризм: надо не бороться за чистоту, а перестать сорить. Применительно к нашему питанию это означает отказ от потребления тех продуктов, которые отрицательно влияют на клеточный состав нашего организма и особенно мозга в результате недостаточной фильтрации в тонком кишечнике и печени пищевых веществ. Проще говоря, речь идет о переходе на целебное питание. Но достаточно ли этого? Не будем забывать о том, что порочное в своей основе сбалансированное смешанное питание с его непомерно раздутыми пищевыми рационами вызывает глубокие анатомо-физиологические патологические изменения.

Желудок растягивается, в результате чего выстилающая его изнутри слизистая оболочка предельно истончается, что

способствует атрофии желез секреторного аппарата желудочно-кишечного тракта с их как секреторной, так и экскреторной функцией.

Растянутый желудок вызывает и некоторые другие весьма неприятные последствия. Речь, в частности, идет о патологических изменениях клапана, отделяющего полость желудка от двенадцатиперстной кишки. Чем больше ваш желудок растянут, а он наверняка растянут, если вы придерживаетесь рекомендаций диетологов-калорийщиков, тем сильнее приоткрывается этот клапан, освобождая путь желудочному соку в двенадцатиперстную кишку, а желчи — из двенадцатиперстной кишки в желудок. В любом случае результатом могут быть самые различные хронические заболевания. Жестко ограниченное лечебное питание помогает вернуть желудку его естественным обьем, составляющий, как уже упоминалось, 250–350 см^3.

Но ведь пищеварительный тракт человека не начинается и не кончается желудком. Нашу пищеварительную систему можно сравнить с длинной дворцовой анфиладой комнат, отделенных одна от другой плотно закрытыми дверями-клапанами. Причем в каждой комнате, образно говоря, свой микроклимат, своя кислотная или щелочная среда, и если двери-клапаны между ними хотя бы чуть-чуть приоткрыты, возникают тяжелейшие хронические заболевания.

В книге «Формула здоровья и долголетия» (во втором издании она вышла под названием «Выбор пути») я рассказывала о «чудесном» исцелении моей бывшей пациентки Светланы Кругликовой, в медицинской карте которой были записаны названия более чем пятнадцати хронических заболеваний, превративших ее по сути дела в полного инвалида. В их числе были и такие, как панкреатит, язва желудка, колит, гастрит, прямо связанные с нарушением работы клапанов желудочно-кишечного тракта, в первую очередь так называемого привратника, отделяющего желудок с его кислым желудочным соком от двенадцатиперстной кишки; а также баугиниевой заслонки, стоящей между тонким и толстым кишечником. Да и другие хронические болезни, как мы теперь знаем, так или иначе связаны с патологическими отклонениями физиологических функций наших органов пищеварения от нормы.

Стоило только вернуть их с помощью лечебного питания к естественной норме, ввести в режим дня двухчасовую гимнастику, ходьбу, а затем и бег, закаливающие холодовые

процедуры, как здоровье Светланы сразу же пошло на поправку. Сегодня она, несмотря на пенсионный возраст, привлекательная, полная энергии, здоровая женщина.

Особое значение нормализации деятельности пищеварительного тракта имеет полость рта. Отсюда в головной мозг поступает информация о составе пищи, на основе которой разрабатывается программа включения в процесс пищеварения органов желудочно-кишечного тракта, определяется состав выделяемых ими ферментов.

Пользуясь случаем, хочу сказать несколько слов о так называемом «раздельном питании», особенно популярном среди людей, которые не хотят избавляться от пагубного для здоровья человека пристрастия к мясу. Значительный вклад в ее развитие сделал известный американский гигиенист-диетолог Г. Шелтон, исследования которого, посвященные проблеме сочетаемости различных продуктов питания, не утратили своего значения и сегодня, хотя и с некоторыми оговорками. Отмечая несомненный терапевтический эффект раздельного питания, мы должны сказать и о том, что эффект этот носит кратковременный характер, а само раздельное питание стоит в одном ряду с другими средствами симптоматического лечения, применяемыми официальной медициной, поскольку при таком питании в рационах сохраняются животные белки — мясо и мясные продукты. Поэтому раздельное питание следует рассматривать как попытку соединить несоединимое — постоянное потребление мяса со здоровьем человека.

Однако отвергать на этом основании всю диететику Шелтона — значит вместе с водой выплескивать и ребенка. Вопрос сочетаемости растительных продуктов, потребление которых составляет основу основ и целебного, и, тем более, лечебного питания, никогда не утратит своей актуальности. Я только против вульгаризации его учения, против попыток выхолостить его научную основу и свести это учение к нескольким рекомендациям, умещающимся на листке писчей бумаги, на который хозяйка время от времени поглядывает, занимаясь домашней стряпней. При таком примитивном, малограмотном подходе к питанию людей и тем более к их лечению за бортом остается куда более важная проблема — проблема совместимости тех или иных продуктов питания с организмом вполне конкретного живого человека, особенно, если этот человек болен. Здесь не может быть готовых, типовых решений, пригодных на все случаи жизни, поскольку

в мире нет двух абсолютно одинаковых людей. У каждого своя духовная, психическая, анатомо-физиологическая индивидуальность, требующая нестандартного подхода.

Чтобы вам яснее стало значение такого подхода, познакомлю вас с опытом лечения другой моей пациентки, которая 10 лет назад была практически приговорена лечащими врачами к смерти.

Приговор с отсрочкой исполнения

Речь в данном случае пойдет об известном педиатре, крупном администраторе Тамаре Михайловне Ц. Всякий раз, встречаясь сегодня с этой энергичной, цветущей женщиной, вспоминаю как 10 лет назад ее впервые привел ко мне сын: ходить без посторонней помощи она практически не могла. Состояние Тамары Михайловны было ужасным: передо мной стояла до предела истощенная женщина с вздутым животом, через тонкие стенки которого уродливо набрякшими венами («голова Медузы») просматривались бугры измененной печени. Такими были последствия ее тринадцатилетнего лечения после отравления грибами, вызвавшего гипертрофический цирроз печени. Тамара Михайловна буквально погибала, когда созванный в Центральном Институте гастроэнтерологии консилиум решил, что продлить ее жизнь может только операция по удалению двух третей измененной печени, после чего оставшаяся треть, меньше затронутая болезнью, сможет какое-то время выполнять свои функции. Когда больная со свойственной ей прямотой спросила: «Ну, а жить-то я буду?», то в ответ услышала, что будет — и не меньше года.

Согласитесь, такой ответ вряд ли улучшит настроение любого из нас: жить в полном сознании того, что смертный приговор вынесен, и только исполнение его отсрочено на некоторое время,— нагрузка для психики человека непереносимая. К счастью, кто-то на консилиуме сказал Тамаре Михайловне, что недавно перед сотрудниками института выступала с лекцией Г. С. Шаталова, демонстрировавшая такие результаты лечения, которые им пока недоступны.

Поскольку состояние больной ухудшалось с каждым днем, ее в конце концов привезли ко мне. При встрече я сказала, что с подобными случаями не встречалась, но учитывая безвыходность положения готова взяться за лечение, если Тамара Михайловна со своей стороны будет помогать мне. Скажу сразу: результат превзошел все ожидания, но

путь к успеху был долгим и трудным. Главная трудность состояла в том, чтобы насколько это возможно, снизить поступление усвоенных пищевых веществ в печень, и тем самым ограничить функции больного органа. Но как добиться этого, если без пищи человек существовать не может, а пищевые вещества обязательно будут раздражать печень.

Выход был только один: насколько возможно ограничить количество потребляемой пищи при всемерном улучшении ее качества, что мы и сделали. Оказалось, что Тамара Михайловна нормально существует и ее болезнь не прогрессирует только тогда, когда она съедает в сутки не больше двух столовых ложек пшеницы. Никакие другие продукты в ее суточный рацион не входили. Разумеется, пшеница была пророщенная, т. к. ее отличает богатство питательных веществ, а также самых различных витаминов, содержание которых в десятки раз выше, чем в непророщенной.

Здесь, думается, следует упомянуть об одной тонкости, которую мы сразу не учли. Когда нам удалось установить, что для питания Тамары Михайловны лучше всего подходит пшеница, мы вдруг заметили, что моей пациентке стало хуже. Лихорадочно начала работать мысль, пытаясь найти причину: ведь это были первые, а значит и самые трудные и ответственные шаги в процессе лечения. Что же в конце концов оказалось? Да всего лишь то, что пшеница была взята из элеватора, где ее в полном соответствии с технологией хранения протравили. После этого случая я взяла для себя за железное правило: не разрешать для лечебного питания пшеницу и другие зерновые культуры, пока сама не проверю своим биолокационным методом исследований, насколько они съедобны.

При разработке рациона питания Тамары Михайловны пришлось столкнуться и с другой трудностью: несмотря на то, что в пророщенной пшенице содержится большое количество разнообразных витаминов, витамина С в ней явно недостаточно, а в нашем организме он не вырабатывается. Надо было найти такой его источник, который не действовал бы отрицательно на поджелудочную железу: у моей пациентки она тоже была поражена.

Врачам известно, что люди, страдающие воспалением поджелудочной железы, не переносят не только овощей и фруктов, но даже соков из них. Организм Тамары Михайловны не принимал и травяных соков, которыми я иногда лечу людей, предписывая пить эти соки буквально по каплям. Они

исключительно эффективны, но добывать их трудно, и еще труднее сохранять их целебные свойства в течение зимы.

Выручила нас в этой казалось бы тупиковой ситуации краса русских лесов — сосна. В ее молодых побегах витамина С содержится в четыре раза больше, чем в плодах болгарского перца, считающегося по этому показателю рекордсменом. Из свежей хвои и побегов моя пациентка готовила волшебный напиток, не причинявший вреда ее больным органам. С вечера наряду с пшеницей она замачивала на 12 часов в хорошей воде пучок молодых веточек, на следующий день доводила эту воду с замоченными в ней побегами до кипения, после чего минут двадцать выдерживала напиток на медленном огне и пила вместо воды. Попутно замечу, что синтезированными «чистыми» витаминами, продающимися в аптеках, я не пользуюсь. Они оказывают на организм человекам, особенно больного, слишком резкое воздействие, т. к. должны еще «вписаться» в его внутреннюю среду. Витамины же, содержащиеся в растениях, лишены этого недостатка, поскольку они уже включены в биологический цикл живых организмов.

Я так подробно рассказываю вам о всех особенностях лечения Тамары Михайловны лишь для того, чтобы вы поняли, насколько важен индивидуальный подход к каждому больному. Ведь даже одна и та же болезнь протекает у разных люден по-разному, и искусство врача в том и состоит, чтобы учесть индивидуальные особенности каждого из них.

Поэтому когда я вижу громадные залы, заполненные фанатичными поклонниками того или иного целителя, ждущими от него мгновенного излечения всех болезней разом, то испытываю сложные и противоречивые чувства. Чисто по-человечески я сочувствую этим людям, желаю им здоровья, без которого сама жизнь нам не в радость. Но как врач, ученый, гражданин не могу избавиться от чувства вины перед людьми, вины и моей личной, и нас, врачей и ученых в целом, за то, что так ничтожно мало делаем для образования наших соотечественников, для ознакомления их с достижениями современной биологической науки, которая, избавляя человека от по-детски наивной веры в чудеса, даст ему взамен понимание законов, управляющих жизнедеятельностью живых организмов. Зная их, люди получают возможность осознанно следовать им в повседневной жизни, побеждать преждевременную старость, сохранять до последних своих дней ясность ума и мудрость суждений.

В своей врачебной практике я никогда не забываю об этом и начинаю лечение с того, что объясняю больному причины его заболевания, смысл тех или иных моих назначений, эффект, который они должны дать. Как только пациент поймет все это, моя повседневная опека становится не просто излишней, а нежелательной. Поэтому все мои больные лечатся, как принято говорить, амбулаторно, а по сути дела — самостоятельно, лишь изредка приезжая ко мне, чтобы я могла проконтролировать ход выздоровления и, в случае необходимости, внести коррективы в стратегию и тактику лечения.

Завершая рассказ об исцелении Тамары Михайловны, хочу сказать, что совместными усилиями нам удалось победить ее смертельно опасную болезнь. Желудочно-кишечный тракт приведен в такую норму, которая недоступна сегодня подавляющему большинству так называемых «практически здоровых» людей. Желудок уже не растянут, а приобрел свой естественный объем. Как только это произошло, тут же закрылся клапан, отделяющий его от двенадцатиперстной кишки. Полностью восстановились естественные функции тонкого кишечника, который уже не доставляет печени хлопот, ставших в свое время причиной ее заболевания. Печень приняла естественные размеры и вернулась на свое исконное место в подреберье. Нормализовалась и функция поджелудочной железы.

Как только был приведен в норму толстый кишечник, сразу же начал улучшаться внешний вид Тамары Михайловны, наладилась и терморегуляция ее организма. Во время болезни она постоянно зябла, т. к. за 12 предыдущих лет медикаментозного лечения микрофлора ее толстого кишечника была практически истреблена. А именно обитающие в нем бактерии, выделяя в процессе жизнедеятельности тепло, превращают нашу толстую кишку в своего рода батарею центрального отопления. Она и расположена в брюшной полости так, что согревает все наши внутренние органы. Как только мы восстановили бактериальную флору толстого кишечника, а для этого пришлось засевать ее практически заново, исчезло и постоянное ощущение озноба, мучившее мою пациентку.

Богаче стал и рацион питания Тамары Михайловны. Ей было разрешено выпивать в течение дня стакан сока. К кашке из пророщенной пшеницы добавились морковка, петрушка, затем лук, чеснок, а там и немножко свеклы. Когда ей

были разрешены не только тертые овощи, но и овощные отвары, ее меню обогатилось вкуснейшим овощным супом. Питается она по-прежнему один раз в день, причем количество потребляемой ею пищи составляет 250–300 г.

В заключение добавлю, что смертельно больная в недавнем прошлом женщина сегодня везет такой воз домашних забот, которые были бы не под силу и более молодой «практически здоровой» хозяйке, успевая еще и работать, да так, чтобы не только обеспечивать благосостояние семьи, но и всерьез подумывать о приобретении дачи.

Можно до бесконечности спорить, сколько калорий, какое количество белков, жиров и углеводов необходимо человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности его организма, утверждать, что назначаемые мной рационы питания грозят людям дистрофией и прочими неисчислимыми бедами. Но ведь недаром же говорят, что факты — упрямая вещь. Их не переспорит самый хитроумный полемист.

Поэтому не будем вступать в бессмысленные дискуссии со сторонниками «полновесного» питания, а сопоставим их «достижения» с теми реальными результатами, которые дает людям целебное питание и одна из его разновидностей — питание лечебное.

В первом случае — массовое ожирение и практически поголовное заболевание хроническими болезнями, настигающими людей как только исчерпываются их приспособительные ресурсы, бездарно растрачиваемые в процессе избыточного питания противопоказанными нам продуктами.

Во втором — подлинное, а не практическое здоровье, духовный и физический расцвет человека, исцеление хронических болезней, если он успел обзавестись ими, питаясь по рецептам теоретиков сбалансированного питания, которые все еще продолжают выдавать себя за хранителей истины в последней инстанции.

Индивидуальные последствия общих ошибок

Если проследить путь, проделанный нормальным человеческим организмом от практического здоровья к хронической болезни, то окажется, что если сами заболевания многообразны, а их проявления у разных людей сугубо индивидуальны, то причины, породившие эти хронические болезни, за редким исключением на удивление однотипны. Многие из них, связанные с питанием современного человека, уже были названы на страницах этой книги и нет необходимости

повторять их. Но на одной ошибке, которую по незнанию совершает подавляющее большинство людей, следует остановиться особо. И хотя она стара, как сам человек, ошибка эта не то что не теряет своей актуальности, а напротив, все больше выдвигается в первые ряды острейших проблем, связанных со здоровьем человечества, здоровьем и телесным, и, что более важно, психическим и духовным. Речь, в частности, пойдет о столь «скучной» теме, как культура питания. Точнее, о сравнительно узком ее аспекте — гигиене питания.

Думаю, не очень ошибусь, если скажу, что это словосочетание прежде всего ассоциируется у многих с обязательным мытьем рук перед едой и с ополаскиванием овощей и фруктов горячей водой. Мало кто вспомнит о выборе целебных продуктов питания или о необходимости тщательного пережевывания пищи.

Подобное заблуждение разделяют, к сожалению, и многие практические врачи, воспитанные в традициях ортодоксальной симптоматической медицины. Да что говорить о них, если на памятном для меня заседании специальной комиссии Минздрава СССР, о котором я рассказывала на страницах этой книги, главный терапевт министерства не без сарказма заявила: «Ну что нового здесь вы можете нам рассказать? О том, что нужно чистить зубы и мыть руки?»

Тратить время и силы на ликвидацию пробелов в ее медицинском образовании у меня не было тогда ни малейшего желания. Однако нарастающий вал хронических заболеваний в нашей стране, да и в мире в целом, убеждает в том, что продолжающаяся недооценка роли гигиены питания в сохранении здоровья и лечении заболевших людей диктует настоятельную необходимость в серьезном, квалифицированном, с привлечением новейших научных данных, разговоре на эту далеко не второстепенную тему.

Убеждена, что давно настало время ввести в медицину наряду с санитарной гигиеной и гигиену физиологическую, которая позволяла бы предупреждать нарушения физиологических функций целостного человеческого организма. Такая гигиена изначально является неотъемлемой частью моей системы естественного оздоровления и позволяет сохранять здоровье десяткам тысяч людей. Соблюдение правил физиологической гигиены стало также важным лечебным фактором, помогающим побеждать тяжелейшие хронические недуги.

Поскольку книга эта, как явствует из ее названия, посвящена целебному питанию, органической частью которого является питание лечебное, остановлю ваше внимание на гигиене целебного питания, которую правильнее было бы назвать гигиеной пищеварительного тракта человека. Подчеркиваю, пищеварительного, а не желудочно-кишечного, хотя сегодня между этими понятиями зачастую ставят знак равенства и совершенно напрасно хотя бы потому, что при таком подходе пищеварительный тракт человека «укорачивается» на два важнейших его раздела: полость рта и пищевод. И это не случайная оговорка, а самое, пожалуй, красноречивое подтверждение упрощенного, если не сказать примитивного, понимания их роли в процессе питания человека и, шире, в процессе саморегуляции его организма.

Вопреки распространенному мнению, наш рот — это не перевалочная база и не подготовительный цех, где пища проходит первичную обработку, дробится на более мелкие фракции, смачивается слюной и тут же отправляется через пищевод в желудок, чтобы начать затем свое долгое путешествие от одного раздела желудочно-кишечного тракта к другому, где, как принято считать, только и происходит глубокая ее обработка с помощью пищеварительных ферментов. Исследования И. М. Сеченова, труды И. П. Павлова показали ту, без преувеличения, решающую роль, которую играет головной мозг человека в организации сложного многоступенчатого процесса переработки пищи. Именно мозг вырабатывает программу последовательного включения в этот процесс отдельных разделов пищеварительного тракта, определяет ферментативный, гормональный и кислотно-щелочной состав выделяемых в них соков. Но чтобы выработать такую программу, он, мозг, должен располагать исчерпывающей информацией о составе и структуре потребляемой нами пищи.

Первым по порядку и значению источником подобного рода информации является рот. Здесь находятся чувствительные окончания нервных волокон, с помощью которых мы пробуем пищу на вкус, определяем, какие продукты в нее входят, «оцениваем» пищевой комок, исследуя его плотность и влажность. Вся информация немедленно передается головному мозгу, который и вырабатывает на ее основе программу действий органов пищеварительного тракта.

Однако функции ротовой полости этим далеко не исчерпываются. Рот человека столь же полноправный раздел

пищеварительного тракта, как и все другие. Именно здесь начинается процесс обработки пищи, и от качества такой обработки в решающей степени зависит, насколько эффективным будет переваривание пищи в последующем.

Мне уже не раз доводилось говорить о том, что преобразование крахмалов в легко усваиваемые сахара происходит в щелочной среде полости рта под воздействием содержащегося в слюне крахмалпреобразующего фермента. Если быть предельно точным, то правильнее было бы сказать не «происходит», а «должно происходить», т. к. процесс этот, как правило, до конца не доводится, причем исключительно по нашей собственной вине. У нас не хватает терпения пережевывать пищу так долго, как этого требует первое из многих других правило физиологической гигиены пищеварительного тракта.

Сами эти правила, не имевшие еще научного объяснения и носившие эмпирический характер, были известны со времен глубокой древности и дошли в различных вариантах до наших дней. О *необходимости тщательно пережевывать пищу* говорили Пифагор и Гуфеланд, Кант и Флетчер, Шелтон и Озава. Последний, например, рекомендовал здоровому человеку пережевывать пищу 50 раз, больному — 100 раз, самосовершенствующемуся — 150 раз.

Скажу откровенно, наблюдая за больными, пытавшимися следовать этим рекомендациям, я видела, как они, считая количество «жевков», постепенно начинали походить на умственно неполноценных людей. Да и у какого нормального человека хватит на это терпения? Однако сказанное вовсе не отменяет названного здесь правила: *жевать долго и тщательно*. Ведь главное здесь не сам процесс, а его результат. Жуйте, не считая, столько раз, сколько необходимо для превращения пищи в жидкую однородную массу, не содержащую даже мельчайших твердых включений, которую можно было бы пить, как воду. В этом случае переработка крахмала в сахара будет завершаться, в основном, в полости рта, что позволит снизить нагрузку на другие разделы пищеварительного тракта. А это, как мы имели возможность убедиться на приведенных выше примерах конкретных хронических заболеваний, в лечебном питании — главное.

Но вам никогда не удастся измельчить пищу до жидкого состояния, если вы будете, как говорится, набивать едой полный рот. Понаблюдайте, что происходит в этом случае. Вы сразу же убедитесь в том, что как только вы начинаете

жевать, неизмельченные куски будут вызывать непроизвольные глотательные движения, и часть необработанной пищи целиком отправится в пищевод, а оттуда в желудок.

Поэтому второе правило физиологической гигиены пищеварительного тракта требует *класть пищу в рот малыми порциями, обеспечивающими наилучшую обработку.*

Стоит вам научиться соблюдать названные здесь первые два правила, как вы сразу же почувствуете, насколько сократятся ваши потребности в количестве пищи, причем без каких-либо героических усилий с вашей стороны. Восстановятся также функции сфинктера, отделяющего полость рта от пищевода. Природа встроила его в наш пищеварительный тракт, для того чтобы преградить путь необработанной во рту пище в пищевод. Однако мы, насилуя собственное естество, как только можем, мешаем ему выполнять свои обязанности.

Лет 15—20 назад мне попала на глаза заметка о девушке, которая, пытаясь протолкнуть черенком вилки застрявший в сфинктере непережеванный кусок мяса, заодно с мясом проглотила и вилку. Девушку спасли, сделав ей срочную операцию, вилку из желудка извлекли, но тягостное впечатление, оставленное столь варварским обращением со своим организмом, преследует меня до сих пор.

Чуть выше я упоминала о значении информации, поступающей из полости рта в наш головной мозг, для выработки им программы переработки потребляемой нами пищи. Понятно, что чем проще пища, чем меньше компонентов входит в ее состав, тем проще и эффективнее составляемая головным мозгом программа пищеварения. Особенно важно это при лечебном питании, а также в период перехода от смешанного животно-растительного питания к целебному, поэтому соблюдение третьего правила гигиены пищеварительного тракта, предписывающего монодиету, т. е. *потребление в каждый прием пищи какого-то одного продукта питания, в одних случаях желательно, в других — обязательно.* Если речь идет о питании здорового человека, уже перешедшего или переходящего на целебное питание, то монодиета желательна. Для больных хроническими заболеваниями она обязательна.

Следующим за полостью рта разделом пищеварительного тракта является пищевод, которому я всегда уделяю самое пристальное внимание. Особенно, когда мне приходится иметь дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тесное

«соседство» пищевода с сердцем может искажать картину течения сердечного недуга, если и в самом пищеводе имеются болезненные явления. Нельзя забывать об этом органе и потому еще, что он часто становится жертвой опухолевых заболеваний.

При нарушениях режима питания прежде всего начинает страдать нижняя часть пищевода. Причем проявляется это у разных людей по-разному, в зависимости от конституциональных особенностей организма. Не буду подробно останавливаться на этом, поскольку опыт древних целителей должен учитываться прежде всего врачом при назначении индивидуального режима питания. Остальным достаточно усвоить четвертое правило гигиены пищеварительного тракта: *промежуток между приемами пищи должен составлять не менее четырех часов.* Именно столько времени необходимо для полного переваривания пищи в желудке, при том, конечно, условии, что вы потребляете видовые для человека продукты питания, о которых достаточно подробно говорилось в предыдущих главах.

Для тех, кто не отрешился от пагубной привычки употреблять в пищу продукты животного происхождения, скажу, что при питании мясом для полного опорожнения желудка необходимо 8 часов, молоком — не менее 6 часов, колбасой и другими мясными продуктами — до 12 часов.

Но вернемся к теме нашего разговора: правилам гигиены пищеварительного тракта, и в частности, такого его органа, как пищевод.

Одной из причин нарушения его функции является поздний прием пищи. Дело в том, что пищевод отделен от желудка сфинктером, который после 5–6 часов вечера прекращает у многих людей доступ пищи в желудок, и она остается в пищеводе до утра. Здесь она начинает загнивать и бродить, что отнюдь не способствует сохранению здоровья ни пищевода, ни желудка, куда она в конце концов попадает. Я обращаю на это особое внимание тех людей, которые страдают вздутием живота, что является первым и наиболее характерным признаком неблагополучия нижней трети пищевода.

Поэтому многим людям *не следует потреблять пищу после шести часов вечера*, в крайнем случае можно позволить себе стакан лечебного чая с медом или стакан сока.

По той же причине многим *лучше воздерживаться от приема пищи и рано утром*, заменяя завтрак стаканом чая из целебных трав или соком из овощей.

Основной прием пищи или, используя общепринятую терминологию, обед, *должен приходиться примерно на 2 часа дня*. Если вы еще не привыкли к одноразовому питанию, количество приемов пищи можно увеличить, обязательно выдерживая при этом четырехчасовые интервалы между ними.

А теперь, после того, как мы обратили внимание на два важнейших раздела пищеварительного тракта, о которых часто и незаслуженно забывают, продолжим знакомство с собственно желудочно-кишечным трактом. Я не случайно говорю о знакомстве, а не о расширении или систематизации знаний об этом органе нашего тела, потому что сколько-нибудь системные представления о нем у подавляющего большинства людей просто-напросто отсутствуют.

И начнем знакомство с желудка, встроенного в наш пищеварительный тракт. Это один из отделов кишечника, отличающийся хорошо развитой мышечной стенкой и выстланный изнутри слизистой оболочкой, в толще которой находятся железы, вырабатывающие пищеварительные соки. С их помощью в полости желудка обрабатываются содержащиеся в пище белки.

Как вы уже знаете, при избыточном и неправильном питании стенки желудка растягиваются, мышцы становятся дряблыми и слизистая оболочка истончается, работа желез нарушается. Можно ли полностью восстановить функцию желудка? Как показывает мой опыт лечения, можно, но в каждом случае строго индивидуально. При этом следует лишь помнить, что *объем пищи, съедаемой в один прием, не должен превышать естественного объема нерастянутого желудка*, т. е. 250–300 см^3, очень крупного мужчины — 350 см^3. Если вы хотите получить для себя более точные данные, сомкните ладони рук «ковшиком» и зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду или даже просто в полулитровую банку: объем зачерпнутой вами жидкости и будет соответствовать объему вашего нерастянутого желудка.

На выходе из желудка расположен пилорус (в переводе с греческого — привратник) отделяющий его от двенадцатиперстной кишки, длина которой равна поперечникам двенадцати человеческих пальцев (отсюда и название). В полость двенадцатиперстной кишки впадают протоки, соединяющие ее с печенью и поджелудочной железой.

Пилорус не выпускает пищу из желудка до тех пор, пока она не будет обработана и не завершится процесс ее ощелачивания, т. е. нейтрализации преобразованного в желудке

пищевого комка. Это функционально необходимо, поскольку стабильность щелочной среды в двенадцатиперстной кишке должна быть постоянной.

Это еще одна из причин, диктующих необходимость не менее чем четырехчасовых перерывов между приемами пищи. Представьте себе, что обработка первой порции пищи подходит к концу и начался процесс нейтрализации пищевого комка в желудке (так называемого химуса), а вы в это время съели еще что-нибудь. Сразу же возникает дилемма, продолжать ли процесс нейтрализации химуса или, напротив, резко повысить кислотность желудочного сока, чтобы начать обработку новой порции пищи. Если хотите сохранить здоровье, то лучше вашему желудку и управляющему его работой головному мозгу таких загадок не загадывать.

В двенадцатиперстной кишке происходит дальнейшая обработка пищи выделяемым здесь кишечным соком, а также желчью и соком поджелудочной железы. Проток поджелудочной железы и желчный проток открываются в полость двенадцатиперстной кишки через так называемый фатеров сосок, который абсолютно не выносит кислого содержания, поэтому если пилорус приоткрыт (а при растянутом желудке это не исключение, а скорее норма) и кислое содержимое желудка забрасывается в двенадцатиперстную кишку, то ждите крупных неприятностей: воспаления или рака фатерова соска, то же самое происходит и в противоположном случае, когда содержащаяся в двенадцатиперстной кишке желчь через тот же пилорус проникает в желудок и смывает с его стенок и без того истонченную защитную слизь: язва или рак желудка более чем вероятны

Попадание кислого содержимого желудка через приоткрытый пилорус в двенадцатиперстную кишку чревато и другими неприятностями. Я заметила, что в случае даже частичных поражений этой кишки следует реакция со стороны щитовидной железы, казалось бы никак не связанной с пищеварением. Чтобы вам понятнее стал механизм этого явления, напомню вам об открытой академиком А. М. Уголевым эндокринной функции пищеварительного тракта. Многие компоненты перерабатываемой в нем пищи служат предшественниками гормонов, вырабатываемых другими органами, входящими в эндокринную систему нашего организма, в том числе — и щитовидной железой. Таким образом, восстанавливая функции двенадцатиперстной кишки мне удается излечивать опухоли щитовидной железы.

Даже приведенные здесь примеры дают вам представление о том огромном значении, которое имеет для нас и нашего здоровья состояние пилоруса — скромного привратника, призванного держать «дверь» между желудком и двенадцатиперстной кишкой постоянно и плотно закрытой. Если его функции нарушены, и он не справляется со своими обязанностями, то здесь вам не помогут ни новейшие медицинские препараты, ни самая современная медицинская техника, ни скальпель хирурга. Только соблюдение правил гигиены пищеварительного тракта, а если надо, то и переход на лечебное питание могут вернуть в норму клапан-привратник и тем самым избавить вас от многих хронических болезней в будущем.

Из двенадцатиперстной кишки порция обработанной здесь пищи спускается в тонкий кишечник, где и происходит сложнейший процесс всасывания содержащихся в ней питательных веществ. К пониманию его сущности только подошел И. П. Павлов, однако не успел сколько-нибудь глубоко проникнуть в таинство происходящих здесь событий. Это сделал его талантливый ученик, академик А. М. Уголев. Не будем вдаваться в детали его интереснейших, исключительно важных научных исследований и открытий, поскольку в нашем с вами случае интерес представляют наиболее общие выводы ученого, помогающие понять причины загрязнения, а зачастую и отравления нашего организма отходами его жизнедеятельности — так называемыми шлаками. Проблема избавления от них выходит сегодня на одно из первых мест в медицине, а создание все новых препаратов для очистки от них человеческого организма превратилось в одно из прибыльнейших направлении медицинского бизнеса.

А. М. Уголев и его сотрудники обнаружили три типа пищеварения, с помощью которых осуществляется переработка пищи: полостное, мембранное и внутриклеточное. Благодаря полостному пищеварению, происходящему в полости рта и желудочно-кишечного тракта осуществляются начальные этапы расщепления входящих в состав продуктов питания органических соединений. Мы теперь знаем, что расщепление крахмала начинается в полости рта, белков — в желудке, а жиров — в двенадцатиперстной кишке.

Мембранное пищеварение, которое происходит на поверхности клеток, выстилающих тонкий кишечник, с помощью имеющихся там ферментов, довершает расщепление

органических соединений и участвует в переносе молекул пищевых веществ внутрь клетки.

В самой клетке имеются небольшие пузырьки — лизосомы, также заполненные пищеварительными ферментами, которые используются в крайних случаях.

Таким образом, основными для человека являются полостное и мембранное пищеварение. Если вы потребляете в пищу видовые для нас растительные продукты питания, если благодаря неукоснительному соблюдению правил гигиены пищеварительного тракта он функционирует у вас без отклонений от естественных физиологических норм, то расщепление органических веществ в основном завершается на этапе полостного пищеварения и неусвоенные остатки пищи остаются в полости кишечника, а затем выводятся из организма. Однако картина резко меняется, если вы придерживаетесь сбалансированного (смешанного) питания. Потребление трудноперевариваемых животных белков и жиров затрудняет процесс их расщепления и приводит к многократному увеличению нагрузки на механизм мембранного пищеварения. В этом случае отходы пищеварения (шлаки) остаются внутри нашего организма в межклеточной среде и их удаление ляжет дополнительным грузом на выделительную систему нашего организма, прежде всего на печень и почки.

Но это еще далеко не все беды, которые несет нам смешанное питание. Поскольку механизм мембранного пищеварения работает в постоянном экстремальном режиме, часть недостаточно обработанных пищевых веществ проникает в святая святых нашего тела — внутрь составляющих его живых клеток, в том числе и клеток головного мозга. Тогда-то и возникает нужда в пищеварительных ферментах, запасаемых клетками в лизосомах, тогда-то и запускается аварийный механизм внутриклеточного пищеварения, совершенно несвойственного человеку. В результате нарушается нормальная жизнедеятельность клеток, их внутренняя среда загрязняется шлаками. Таким образом, внутриклеточное пищеварение — это не что иное как часть адаптационного механизма, позволяющего человеку приспосабливаться к неблагоприятным условиям существования, причем та самая часть, существование которой вовсе не обязательно, если человек разумно относится к своему питанию, к гигиене пищеварительного тракта. Практика показывает, что люди, неукоснительно придерживающиеся системы естественного оздоровления, не только не испытывают необходимости в аварийном механизме

пищеварения, во и не нуждаются в каких бы то ни было механизмах и средствах принудительной очистки своего организма от шлаков. Все эти методики и средства, в том числе и самые новые, существующие сегодня, и те, что будут созданы завтра,— лишь часть той непосильной дани, которую приносит человечество в жертву поганому идолищу смешанного питания.

Тонким кишечником заканчивается та часть пищеварительного тракта, где завершается процесс расщепления содержащихся в пище органических соединений с помощью собственных ферментов человека и осуществляется всасывание питательных веществ.

А как же толстый кишечник? — спросит искушенный читатель, ставший завсегдатаем поликлиник и больниц в результате систематических отступлений от предписанного нам природой здорового образа жизни и питания.— Он же является органическим продолжением тонкой кишки и всего нашего пищеварительного тракта.

Все верно, но с одной оговоркой: если в процессах пищеварения, происходящих в предшествующих толстой кишке разделах пищеварительного тракта, главными «действующими лицами» были собственные ферменты человека, то в толстой кишке начинается царство бактерий, продолжающих переработку тех фрагментов пищи, которые нашими собственными средствами переработаны быть не могут.

К таким фрагментам относятся в первую очередь пищевые волокна, содержащиеся в растительных продуктах питания. Именно они служат главным источником пищи для наших маленьких друзей и помощников, родным домом которых стал наш толстый кишечник. Расщепляя эти волокна своими ферментами, бактерии извлекают из них питательные вещества, необходимые им для собственного существования, попутно вырабатывают незаменимые аминокислоты и витамины, крайне необходимые человеку, но в его организме не продуцируемые.

Поэтому главной целью гигиены толстого кишечника должно быть создание режима наибольшего благоприятствования для населяющей его бактериальной флоры. Для этого необходимо соблюдать два условия.

Первое относится к клапану, отделяющему тонкий кишечник от толстого: если клапан из-за неправильного питания приоткрыт, то содержимое тонкого кишечника попадает

в толстый и угнетающе действует на колонии обитающих там бактерий. *Целебное питание позволяет избежать этой неприятности.*

Второе условие сохранения микрофлоры толстого кишечника состоит в *отказе от беспорядочного приема антибиотиков и других препаратов, обладающих бактерицидным действием.*

Я назвала и подробно охарактеризовала здесь самые простые, доступные любому человеку правила гигиены нашего пищеварительного тракта. Соблюдайте их, и вам перестанут докучать многочисленные хронические болезни.



Глава девятая

ПИТАНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В заколдованном круге болезни

Значительную часть хронических заболеваний я связываю с нарушениями регулирующих функций головного мозга. Очень часто причиной таких нарушений является традиционное, привычное для большинства людей смешанное питание, предусматривающее потребление животных и растительных продуктов. О негативных последствиях подобного питания достаточно подробно рассказано в предыдущих главах, поэтому повторяться не буду. Остановлюсь только на таком аспекте питания, как его связь с высшей нервной деятельностью человека, т. е. его воздействии на систему саморегуляции нашего организма. Помните, раньше я уже упоминала о работах известного патофизиолога В. В. Пашутина, который еще в 1900 г. указывал на порочность смешанных рационов питания, включающих в себя как животные белки, так и содержащиеся в плодах и клубнях растений крахмалы. Ученый отмечал, что такое питание ведет к возникновению в желудке человека процессов брожения с выделением бутировой кислоты, угнетающей деятельность головного мозга. В небольших дозах она вызывает у человека сонливость. У лягушки даже в малых количествах эта кислота парализует сердце.

Однако и то, и другое обстоятельства красноречиво говорят о влиянии питания на деятельность мозга, на его регулирующие функции.

Моя врачебная практика полностью подтверждает такой вывод. В этой связи мне хотелось бы вернуться к упоминавшемуся чуть выше примеру излечения больного, страдавшего наряду с сердечной недостаточностью тяжелым кожным заболеванием, и остановиться подробнее на его «сердечных» делах.

Когда его привели ко мне, я увидела нечто округлое, бесформенное, меньше всего напоминавшее человеческую фигуру

Черты лица были как бы сглажены и неразличимы. Осматривая пациента, я пришла к выводу, что у него нарушена функция венозного сердца (правый желудочек и правое предсердие), причем прослеживалась прямая связь с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта: во-первых, совершенно четко просматривались отклонения в водно-солевом обмене; во-вторых, больной жаловался на вздутие живота, что говорило о бродильных процессах в желудочно-кишечном тракте, и прежде всего в толстом кишечнике. Кстати, обильное выделение газов при брожении помимо чисто физических неудобств, вызывает серьезные нарушения функций брюшного дыхания и сердечной деятельности. Газы, вздувая кишечник, подпирают диафрагму, не только ограничивая ее подвижность, но и прогибая в грудную полость. При этом уменьшается объем грудной клетки, затрудняется работа легких, происходит смещение осей сердца в горизонтальное положение.

Однако отрицательное влияние на высшую нервную деятельность человека оказывают не только процессы брожения. Мы часто не учитываем того факта, что и сама по себе болезнь является серьезнейшим фактором, дестабилизирующим нашу психику, а вместе с ней и процесс саморегуляции. Образуется своего рода замкнутый круг: сбои в работе пищеварительного тракта вызывают нарушения в психике, что влечет за собой сбои в саморегуляции. Те же, в свою очередь, еще больше усугубляют отклонения в деятельности органов пищеварения, других органов и систем нашего физического тела.

Искусство врача

Многое понять помогли мне работы И. П. Павлова, который первым в мире связал воедино деятельность пищеварительного тракта с деятельностью мозга. К сожалению, многим врачам это научно обоснованное положение недостаточно известно. Парадоксально, но факт: в библиотеках вы почти не найдете трудов И. П. Павлова, но в подвалах, где складываются подлежащие списанию книги, не пользующиеся читательским спросом, вы можете встретить бесценные работы этого гения физиологии. Кстати, его книги, занимающие в моей библиотеке почетное место, «добыты» мною именно в библиотечных подвалах.

Говорю это не в упрек практическим врачам, перегруженным до такой степени, что им, как говорится, вздохнуть

некогда. Порочна в своей основе сама система их подготовки, поскольку не приучает их мыслить самостоятельно, творчески, а напротив, втискивает их мышление в тесные рамки врачебного ремесла, базирующегося на представлении, будто достаточно изучить мельчайшие элементы, из которых построена система нашего организма, чтобы воздействуя на те или иные из них, привести весь организм в норму. При этом не учитывается, что пытаясь нормализовать работу одного из ее многочисленных органов, составляющих в совокупности целостную систему, мы только еще больше нарушаем ее саморегуляцию.

Не вызывают у меня доверия и многие так называемые народные целители, которые, не имея даже начального медицинского образования, предполагающего элементарное знание устройства человеческого организма, используют для лечения самых различных болезней стандартный и довольно ограниченный набор приемов и методик, далеких от основ народной медицины. Каждый из таких приемов может быть эффективным в том или ином случае, но, подобно методам лечения, применяемым официальной медициной, ориентирован на лечение самой болезни, а не на устранение ее первопричины.

К сожалению, среди такого рода скороспелых «целителей» немало и тех, кто, ознакомившись с отдельными положениями моей системы естественного оздоровления, начинает широко применять их при врачевании всех больных, не учитывая при этом физических, эмоционально-психических и духовных особенностей каждого. А без этого искусство врача низводится до уровня ремесла. Методик и приемов лечения самых различных болезней известно превеликое множество. Использование их приобрело такой размах, что сегодня можно говорить о возникновении альтернативной или общественной медицины, все больше обретающей черты медицинского бизнеса. Но, если нет стройной научной концепции, рассматривающей человеческий организм как целостную систему, являющуюся частью системы более высокого порядка — системы живой и неживой природы, Вселенной в целом, все эти приемы и методики, применяемые порознь, не реализуют и малой доли своих потенциальных возможностей.

Два взгляда на человеческий организм

Успешное применение системы естественного оздоровления в лечебной практике дало мне основание предложить ее взамен непродуктивной концепции симптоматического лечения. В своем докладе на Ученом совете Минздрава СССР в 1980 г.

я доказывала, что такое лечение лишь облегчает состояние больного, но не устраняет причины самого заболевания. В результате человек оказывается обреченным на тягостное пожизненное сосуществование со своей болезнью. Система же естественного оздоровления несет ему быстрое и полное выздоровление. В подтверждение своих выводов я представила Ученому совету 49 историй болезни излеченных мною больных, страдавших прежде бронхиальной астмой, аденомой предстательной железы, ожирением, инсулинозависимым диабетом, парадонтозом и другими болезнями. Решение Ученого совета было однозначным, и смысл его достаточно полно передает известный афоризм: этого не может быть, потому что этого не может быть никогда.

После того памятного заседания я поняла, что розовые очки иллюзий относительно заинтересованности деятелей «министерской» медицины в действенной охране здоровья народа следует выбросить подальше, а самой с удвоенной энергией браться за работу.

Прошедшие с тех пор 13 лет не прошли для меня даром. Были проведены многочисленные эксперименты, о некоторых из которых я рассказала в начале книги, изучены новейшие достижения отечественных и зарубежных ученых-биологов, физиков, физиологов, биохимиков, биофизиков, философов, вылечены десятки новых тяжелейших больных, на многих из которых официальная медицина просто махнула рукой, прочитаны труды российских врачей, живших и работавших в XVII–XIX вв., чьи имена, идеи и дела еще ждут своего признания. Результатом такой кропотливой, повседневной нелегкой работы стала новая концепция, с основами которой читатель имел возможность здесь познакомиться,— концепция целебного питания, открывающая собой новое направление в науке о питании. Она свободна от недостатков концепций сбалансированного, вегетарианского и адекватного питания. Резко критикуя негативные их аспекты, новая концепция не отвергает добытые их сторонниками объективные научные факты, а напротив, собирает, обобщает и объясняет с принципиально иных позиций, справедливость которых подтверждена практикой.

Надеюсь, что включенные в книгу примеры успешного применения целебного питания наряду с другими элементами системы естественного оздоровления в лечении тяжелейших сердечно-сосудистых и раковых заболеваний еще больше увеличат ряды ее сторонников.

Мой пациент Богатырев, оправдывая свою фамилию, не знал болезней до 40 лет. Но с 1986 г. после тяжелой ангины стал испытывать прежде незнакомое ему состояние усталости, раздражительности и покалывания в области сердца. Так продолжалось почта восемь лет. Сердечная боль постепенно усиливалась, появилась одышка при физической нагрузке и пульсирующий шум в области сердца. К началу 1994 года он лег в больницу, стал инвалидом второй группы. В феврале 1994 года Пятигорский институт кардиологии направил больного для протезирования трех сердечных клапанов в Институт сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева. Дорога от Пятигорска до Москвы далась Богатыреву тяжело — появились приступы удушья, сопровождавшиеся сильным потоотделением и нестерпимыми болями в области сердца. В приемном отделении института он узнал о высоком проценте смертности при вшивании трех клапанов и наотрез отказался от хирургического вмешательства. Больной был направлен ко мне. Что же я увидела?

На свежих рентгеновских снимках обозначилось огромное сердце со сглаженными контурами. Оно заполняло значительную часть грудной полости. Аорта была развернута в восходящем отделе. Тень пищевода, заполненного контрастным веществом, причудливо сдвинута вправо...

Академик А. Н. Бакулев, чьим именем назван Институт сердечно-сосудистой хирургии, был блестящим виртуозом, но и он не прикоснулся бы к сердцу с дегенеративно расползающейся тканью. Хирургический разрез на таком измененном органе ушить невозможно — швы прорежутся, и края хирургической раны останутся зияющими.

Александр Николаевич был моим оппонентом при защите диссертации и многому меня научил. Прежде всего тому, что хирургическое вмешательство всегда должно быть оправданным. В данном же случае шансов на успех операции практически не было. Единственной возможностью оставалось консервативное лечение, направленное на самовосстановление тканей сердца.

Разработанная мной система естественного оздоровления — понятие многофакторное. Она включает и рациональное питание и дыхание, и двигательную активность, и восстановление терморегуляции организма в единстве с внешней средой, а главное — нормализацию психики в ее сознательном и бессознательном.

Уместно заметить, что для сердечных больных риск смерти от сердечного приступа во многом зависит от питания. У того, кто ест мясо, он составляет 50%, у того, кто не ест мяса — 15%, у того, кто не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц — 4%.

Выбор рациона для такого больного очень сложен. Дело отнюдь не только в характере заболевания. Я не могу сказать, что при такой-то болезни назначаю такую-то диету. Слишком многое зависит от состояния пациента, особенностей его личности, от времени лечения и даже от места, где проводится лечение. Что же касалось моего Богатырева, то из-за состояния его желудка, поджелудочной железы, печени и кишечника свой выбор я была вынуждена остановить на пророщенной пшенице.

Я прописала Богатыреву трижды в день съедать жидкую кашу из пшеничных зерен. На каждое питание уходило не больше 40–45 граммов проросших зерен. Это примерно две с половиной столовые ложки. Зерна надо просушить и перемолоть в муку. Из нее и варят кашу на воде в течение нескольких минут. Это было единственное, что ел Богатырев.

Лечение мы начали в феврале, а уже к весне ему стало значительно лучше, он уже мог получать соки из трав и овощей. Скоро мой пациент приступил к своим обычным служебным обязанностям. А работа его требовала немалых физических усилий, ведь он по профессии электромонтер. Богатырев снова почувствовал себя Богатыревым. Он катался на велосипеде и даже легко втаскивал свою двухколесную машину на седьмой этаж. Добавлю, что эхографическое обследование обнаружило у него незначительные изменения митрального клапана при практически нормальных размерах сердца. Хочу заметить, что эти улучшения произошли на фоне суточного питания, по калорийности не превышавшего в течение полугода 450 килокалорий.

Другим моим очень трудным больным был известный экономист, который страдал тяжелым сердечным недугом. По совету своего знакомого он позвонил мне, и мы договорились о встрече. На приеме я увидела перед собой несколько располневшего мужчину с добрым, открытым лицом. Глаза его светились умом, но где-то в глубине их угадывался страх, смешанный с надеждой.

Я хорошо понимала его состояние: в результате диагностической операции врачи обнаружили склеротические бляшки у основания всех трех ветвей коронарных сосудов. Больному не

оставили никакой надежды на жизнь, если он не согласится на операцию. На раздумья ему отвели 10 дней.

Должна сказать, что я негативно отношусь к любым операциям (хотя сама по профессии хирург), тем более к таким, где объектом хирургического вмешательства является сердце. А больному предлагали одну из самых сложных операций — операцию шунтирования, когда вместо пораженных сосудов вшиваются новые, сделанные из вены самого больного.

После тщательного обследования больного с применением биолокационного метода мне удалось установить, что кровоснабжение сердечной мышцы далеко не в столь плачевном состоянии, как предполагали лечащие врачи. Загрудинные боли в области сердца при малейших физических нагрузках не всегда являются симптомами ишемии. Нередко они указывают на нарушение мозговой функции регуляции сердца, чему безусловно способствуют склеротические изменения сосудов самого мозга. Мой врачебный опыт подсказывал, что оперативное лечение в данном случае противопоказано, так как угрожающие симптомы стенокардии, свидетельствующие об общем процессе атеросклероза, оперативным вмешательством не могут быть удалены.

И я не ошиблась в поставленном мною диагнозе, поскольку первые же шаги в лечении атеросклероза позволили снять боли в сердце, значительно улучшить общее самочувствие больного, устранить тонкие признаки атеросклероза головного мозга и зашлакованности организма продуктами жизнедеятельности. Уже на пятый день после встречи со мной больной смог подняться на четвертый этаж с тяжелой сумкой фруктов. Соки из этих фруктов и жидкие кремы из целебных злаков быстро сделали свое дело.

Родинки на лице моего пациента, прежде воспаленные, стали бледнеть, уменьшаться в размерах. Прошел испуг в его глазах. Этому способствовало и то, что больной был безупречно внимателен к моим назначениям, чем немало была удивлена его заботливая супруга, ни на минуту не оставлявшая мужа без опеки.

Встречи со мной больной всегда ждал, он был горд своим активным участием в благоприятном лечении болезни. По моему совету он вставал, как и все истинно здоровые люди, до рассвета, чтобы встретить восход солнца, а не ждать, когда оно разбудит его. Каждое утро он проходил бодрым, энергичным шагом не менее 5–6 км. Хотя еда была буквально

«пунктирной», это не было лечебным голоданием. Я вообще применяю его в исключительных случаях, поскольку оно вызывает нежелательные стрессы, чувство постоянного дискомфорта, а то и болезненные явления. В данном конкретном случае все это моему больному было категорически противопоказано.

Лечение в системе естественного оздоровления еще раз доказало ее эффективность. Ноги больного окрепли, улучшилось настроение, боли в сердце лишь изредка напоминали о себе. Таковы были итоги первого этапа лечения.

Второй этап проходил уже в Подмосковье, подальше от стрессов большого города. Необходимо было восстановить душевный покой моего пациента, нарушенный мрачными пророчествами врачей, которые и вызвали так называемое ятрогенное заболевание. Предстояло окончательно разрушить охватившее его чувство страха перед казавшейся неминуемой опасной операцией на сердце, вернуть ему радость жизни, т. е. добиться необходимого для полного выздоровления психологического настроя, который вырвал бы больного из крохотного мрачного мирка, в который заключила его болезнь, и вывел в огромный, прекрасный в своей гармонии и целесообразности мир.

Чтобы читателю стала яснее моя мысль, расскажу о своей беседе с одним из раковых больных. На мой вопрос, чем он занимается в свободное время, пациент ответил, что много читает, смотрит телевизор. Но когда я попросила пересказать содержание хотя бы одной прочитанной книги или увиденной телевизионной передачи, он не смог этого сделать. Его сознание в процессе чтения или бдения у телевизионного экрана не участвовало и было сосредоточено все на той же болезни. Поэтому условием моего участия в процессе излечения больного было правило вести дневник, в котором отмечать наиболее интересные события прожитого дня, встречи с людьми, личные переживания, причем делать это пациент должен исключительно для себя.

Это лишь один из многих применяемых мною способов вырвать человека из заколдованного круга мыслей о хронических болезнях. Кстати, ни один из таких способов не является чем-то раз и навсегда закрепленным, поскольку индивидуальность каждого человека неповторима. Поэтому и подход к каждому из них должен быть строго индивидуальным. Методы «поточного», «конвейерного» лечения болезни, а не больного, применяемые в наших больницах,

с системой естественного оздоровления просто-напросто несовместимы.

Однако есть один, более универсальный метод, который я использую во многих случаях,— это метод аутогенной тренировки в движении. Ее цель — объединить сознательную и бессознательную деятельность мозга, обеспечить единство его функций. Сознательное воздействие на саморегуляцию организма, связанное с искусственно задаваемым ритмом бега, я переключаю на восприятие природы, на ощущение радости бытия. Так восстанавливается единство духовной, психоэмоциональной и физической сущности человека.

Сознательную саморегуляцию я рассматриваю как «грубую» настройку организма с последующей доводкой на тончайшем уровне бессознательного. Значение бессознательной автоматической настройки легко понять, если вспомнить хотя бы опыт автолюбителей. Сев за руль после долгого перерыва они держатся напряженно, скованно, контролируют каждое свое движение. При этом они затрачивают много сил, быстро устают. Когда же восстанавливается автоматизм приобретенных в прошлом навыков, они ведут машину легко, непринужденно, не испытывая усталости.

Нечто подобное происходит и с восстановлением здоровья казалось бы неизлечимого больного. Избавьте его хотя бы на время от вмешательства нашей, деформированной искусственным образом жизни, психики, и он быстро «вспомнит» программу естественной саморегуляции, заложенную в него природой.

Именно так и происходило с восстановлением здоровья у моего пациента — известного экономиста, имени которого не называю из соображений врачебной этики. Повторю только, что никогда не отважилась бы взяться за его лечение, если бы не та поразительная точность моего блокационного метода диагностики, который разрешает врачу выявлять причину заболевания, а также избежать бесполезного хирургического вмешательства. Причем люди чаще всего обращаются ко мне, когда все известные официальной медицине методы лечения испробованы и остается крайняя мера, которую я рассматриваю как последнюю и зачастую безнадежную попытку избежать трагического исхода. В данном случае я фактически оказалась в оппозиции известнейшему в стране и за ее пределами прекрасно оборудованному научному и лечебному учреждению, в котором работают крупнейшие ученые с мировым именем.

талантливые хирурги. Но самое главное — здесь столкнулись два взгляда на человеческий организм, два подхода к восстановлению его здоровья.

Противостояние: природа против... хирургии

Не был исключением и организатор военного строительства, которого мне довелось лечить незадолго до описанного выше случая. Его состояние было еще более тревожным: он перенес три инфаркта и с угрозой четвертого лежал в реанимационном отделении центрального военного госпиталя.

Ведущий врач настаивал на срочной операции на сердце, причем аргументация его, на мой взгляд совершенно возмутительная, не отличалась оригинальностью. «Представьте,— говорил он,— что вы сидите на пороховой бочке, бикфордов шнур горит, вот-вот прогремит взрыв. Что произойдет, объяснять не надо. То же самое ждет вас, если вы откажетесь от операции».

К счастью, жена больного была женщиной разумной, заботливой и любящей своего мужа. К тому же она хорошо знала о возможностях системы естественного оздоровления, так как в течение двух лет занималась в одной из моих школ здоровья. Моя ученица настояла на том, чтобы муж обратился ко мне за врачебной помощью. В результате осмотра я сказала, что мне как хирургу совершенно ясно: операции на сердце он не перенесет. Предложила уйти из больницы и амбулаторно приступить к восстановлению своего сердца в системе естественного оздоровления. Обычные методы перемежались с индивидуальными. В силу особых черт характера больного он нуждался в самостоятельности действий. Особое внимание обращала на его психологический сбой, поскольку отношения в семье больного не складывались — отец никак не мог найти общего языка с сыном. Кто из них был прав, не мне судить. Но то, что сын раздражал отца, я видела очень хорошо. Ясно, что в таких условиях продолжать лечение было нельзя. Поэтому, когда мой пациент более или менее встал на ноги, я предложила на время лечения покинуть Москву. В то время я организовывала в горах лагерь здоровья, о котором уже шла речь на страницах книги, и предложила своему больному поехать со мной. Мне представлялось, что великолепная дикая природа, горный воздух, горная вода с ледников в сочетании со строго дозированными физическими нагрузками, целебным питанием, общением с единомышленниками должны были благотворно повлиять

на психику этого человека, на состояние его здоровья. Наибольшие опасения у меня вызывал подъем моего пациента на высоту 3000 м, где находился лагерь. Однако все страхи оказались напрасными. Подъем прошел благополучно, самочувствие больного стало быстро улучшаться. Немалая заслуга в этом принадлежит его жене, которая строго следила за тем, чтобы муж неукоснительно выполнял все мои рекомендации и назначения. И если он стал вполне здоровым человеком, забывшим о несостоятельности собственного сердца, этим он обязан и ей.

Но в горах наш подопечный заставил немало поволноваться и ее, и меня. Однажды утром она прибежала ко мне встревоженная донельзя: пропал муж. И тут я, может быть, впервые в своей врачебной практике испытала неуверенность. Могло случиться все, что угодно: человек с больным сердцем, один, в диком ущелье...

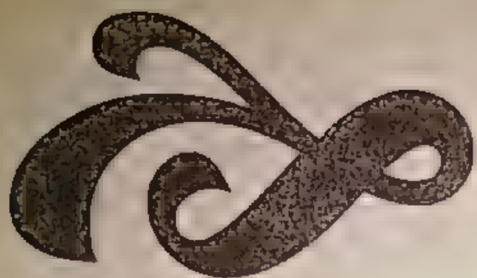
Я обратилась к нашим соседям, спортсменам из альпинистского лагеря, с просьбой организовать прочесывание близлежащего лесного массива. И вот когда они уже построились перед выходом на поиски, и я начала инструктировать их, что надо делать, если больному стало плохо, мы вдруг увидели на леднике по другую сторону ущелья двигающуюся красную точку. Беру подзорную трубу и вижу: мой пациент ходит по леднику в тренировочном костюме, любуется вытекающими из-под льда ручейками...

В тот момент я бы, наверное, поколотила нарушителя, настолько тяжело мы переживали его исчезновение. Но когда он появился в лагере счастливый, с горящими от восторга глазами, гордый тем, что преодолел нагрузки, которые не смог бы преодолеть и в свои лучшие годы, моя душа возликовала.

Я рассказала здесь об этих двух случаях возвращения здоровья тяжело больным людям не для того, чтобы подчеркнуть какие-то особые достоинства своей системы. Ведь, если вдуматься, система естественного оздоровления есть не что иное, как средство, позволяющее разбудить дремлющие природные силы человеческого организма, его способность автоматически поддерживать чистоту внутренней среды и обеспечить условия для нормальной работы всех органов и систем, сохранить оптимальное равновесие во взаимоотношениях с внешним миром. К сожалению, под воздействием искусственного образа жизни такая способность подавляющим большинством людей утрачена. Когда я иду по улицам

Москвы или читаю лекции в переполненных залах, мой профессиональный взгляд врача привычно замечает и серые, потерявшие природный блеск, клочковатые волосы, и тусклые глаза, и матовые белые ногти, и бледные, лишенные естественного здорового румянца лица — все те сигналы тревоги, которые подает наш организм, когда скрытые, подтачивающие его здоровье недуги еще не вырвались на волю словно злой дух из бутылки. Я уже не говорю о формах тел моих современников, весьма далеких от образцов, запечатленных в древнегреческих скульптурах.

Но самое тревожное заключается в том, что неправильное питание, стремление изолировать себя от воздействия внешней среды угнетающе влияет на психику людей, нарушая естественную саморегуляцию их организма, снижая их творческий потенциал.



Глава десятая

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ВОЗНИКНОВЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ РАКА

В разладе с природой

Даже сильные духом люди бледнеют, едва услышав диагноз — рак. Это слово воспринимается как смертный приговор, не подлежащий обжалованию. Рак называют болезнью XX века, по числу смертельных исходов занимающей второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Но болезнь ли это, как принято сегодня считать? А если не болезнь, то что? И каковы причины «бунта клеток», начинающих безудержно размножаться, прорастать в окружающие здоровые ткани, «путешествовать» по кровеносным сосудам, чтобы бросить якорь в других органах и тканях и нанести предательский удар в спину новым хозяевам? Не парадоксально ли, что из повиновения выходят родные клетки нашего организма, до поры — до времени исправно несшие свою службу по обеспечению его жизнедеятельности? Кто же или что мешает им и дальше добросовестно выполнять свои обязанности? Никто иной, как мы сами. И вскоре вы убедитесь в этом.

Наступление на рак ведется по многим направлениям, создано немало теорий, описывающих механизм его возникновения, выявлено великое множество канцерогенных веществ, стимулирующих возникновение раковых опухолей.

Но сколько-нибудь цельной картины из мозаики великого множества фактов пока не складывается. Не складывается по той хотя бы причине, что исследователи природы рака зачастую рассматривают организм человека как нечто самостоятельное, в отрыве от природы существующее, не связанное с ней в единое целое.

Если мы внимательно проанализируем все, что сегодня относят к причинам, вызывающим злокачественные новообразования, то легко убедимся, что подавляющее большинство этих причин порождено не природой, а является, за редким исключением, результатом деятельности самого человека. И большинство химических соединений, и источники

ионизирующего излучения, и токсичные металлы и еще многое-многое другое получено, создано или добыто в больших количествах самим человеком. Но все это представляет опасность только в сочетании с ослаблением человеческого организма, нарушением всех его функций, вызванным отдалением от природы, игнорированием ее законов и предписаний.

«Эгоисты» и «коллективисты»

Чрезмерное потребление пищи, обогащенной к тому же животными белками и жирами, вызывает не мотивированное потребностями организма избыточное производство энергии, которая, протекая через его ткани, приводит к преждевременному старению человека. По сути дела, происходит сильнейший энергетический удар по всем клеточным структурам, органам и системам нашего тела, соизмеримым с воздействием ионизирующего излучения, только растянутого во времени. Не случайно облучение вызывает в организме изменения, во многом сходные с теми, которые происходят в изношенном организме, чаще всего в старости.

Что же меняется в нашем физическом теле по мере приближения к последней черте, подводящей итог нашей жизни? Во-первых, менее эффективно работает великое множество клеток, из которых наряду с соединительными тканями сформированы все органы и системы человеческого организма, да и число клеток уменьшается. Существенно снижается чувствительность к сигналам, регулирующим их деятельность, что во многих случаях заканчивается сердечно-сосудистыми заболеваниями, возникновением предракового состояния или самого рака. В чем тут причина?

Дело в том, что клетки человеческого организма состоят из таких же функциональных систем, что и самостоятельно существующие в природе одноклеточные организмы. Но последние, выражаясь привычным нам языком, являются законченными «эгоистами» и живут только для себя, не считаясь ни с чьими интересами. Они интенсивно размножаются, причем скорость деления определяется исключительно возможностями их организма и наличием пищи.

В отличие от них клетки человеческого тела, «коллективисты» и работают в общих интересах, подчиняясь сигналам, которые определяют их специализацию, регламентируют характер производимой ими «продукции» и скорость деления. Но как только ослабевает сила подаваемых им

сигналов или снижается способность воспринимать их, что чаще всего происходит в старости, они начинают вести себя как «суверенные» одноклеточные организмы — начинают бесконтрольно делиться, причем потомство их по разным причинам, о которых, думается, нет необходимости рассказывать здесь подробно, ведет себя по-разному. В одном случае потомство образует доброкачественную опухоль, которая развивается, не затрагивая другие органы. Во втором случае опухоль как бы прорастает в ткани соседних органов, повреждая их. Причем клетки злокачественного новообразования, как я уже упоминала, могут отрываться и переноситься током крови или лимфы в другие, более отдаленные органы. И если иммунная система в результате длительной работы на износ не справляется со своими обязанностями по «вылавливанию» и уничтожению раковых клеток, появляются так называемые метастазы — вторичные злокачественные новообразования.

Разумеется, нарисованная мною картина предельно схематична и потому с точки зрения «чистого» ученого в каких-то деталях уязвима, однако в целом она дает читателю хотя бы самое общее, упрощенное представление о причинах, вызывающих рак, и механизме его возникновения. А большего и не требуется.

Излечим ли рак?

Да, излечим. Медициной зафиксированы случаи самоизлечения рака. Пусть их немного по сравнению с миллионами смертельных исходов, но будь таких случаев намного меньше, пусть даже один, но и он свидетельствовал бы о том, что существует принципиальная возможность приостановить процесс неконтролируемого деления клеток или даже обратить его вспять. В настоящее время имеются прямые экспериментальные доказательства возможности получения нормальных дочерних клеток из некоторых злокачественных. Другими словами, процесс неконтролируемого деления может быть снова взят организмом под контроль.

Как показывает анализ случаев самоизлечения (полной ремиссии) рака или длительной приостановки роста опухоли (неполной ремиссии), причиной, вызывающей подобное развитие событий в пораженном раком организме, чаще всего является мобилизация его защитных сил под воздействием тех или иных инфекционных заболеваний, нагноений, лихорадки, пневмонии, инфекционной вакцинации и т. д.

Все это говорится не для того, чтобы вы, узнав свой не внушающий оптимизма диагноз, тут же попытались обзавестись одной из названных болезней. Пневмония, например, сама по себе может или убить вас не менее успешно, чем рак, или стать причиной его возникновения. Важно усвоить другое: неконтролируемое деление клеток — не то же самое, что цепная реакция ядерного взрыва, которую никакими средствами не обернуть вспять. Рак излечим в принципе, и сама природа указывает нам путь к этому — заставить сопротивляться сам организм.

Я не взялась бы утверждать это столь категорично, не убеждай меня мой собственный опыт. Чтобы не быть голословной, приведу лишь несколько из множества случаев, когда благодаря системе естественного оздоровления раковые больные возвращались к нормальной жизни. Возможно, кому-то мое неоднократно повторяемое утверждение о широчайших возможностях системы в лечении самых различных хронических заболеваний покажется чересчур самонадеянным. Не исключаю и того, что кто-то подумает про себя: «Уж кому-кому, а Шаталовой — медику по образованию должно быть известно, что все попытки найти панацею — универсальное лекарство от всех болезней — неизменно заканчивались полным провалом».

Добавлю от себя, что они не могли закончиться иначе, поскольку стремление найти такое лекарство осуществимо не в большей степени, чем попытка создать вечный двигатель.

Но рассматривать систему естественного оздоровления как своего рода лекарство — значит, не понимать не только ее сущности, но и характера взаимоотношений человека с окружающим миром.

Система естественного оздоровления позволяет восстановить нашу связь с миром, вернуть человека в те условия, в которых он развивался на протяжении всего своего существования и которые одни только и способны восстановить естественную саморегуляцию его организма, обеспечить его нормальную жизнедеятельность.

В том, что это единственный путь к восстановлению здоровья, убеждает меня практика лечения раковых больных, которые обычно попадают ко мне после того, как официальная медицина, использовав весь арсенал имеющихся в ее распоряжении средств и не добившись успеха, расписывается в собственном бессилии.

В союзе с организмом, а не против него

Так случилось и с одной из моих пациенток Надей, которая страдала злокачественной опухолью яичников и лечилась в одной из самых известных и престижных больниц Москвы. По существу, это целый больничный городок, в котором созданы идеальные с точки зрения официальной медицины условия для восстановления здоровья.

До того как Надя попала ко мне, она уже трижды за полгода побывала в этой больнице, где буквально погибала. Ей была тотально удалена опухоль, однако обнаружились метастазы в кишечнике и печени. Обычное в таких случаях лечение эффекта не дало.

Болезнь бурно прогрессировала, и дни Нади были сочтены, так как заболевание приобрело зловещую форму гипертермии. На протяжении недели температура не опускалась ниже 38–39°C, и женщина сгорала на глазах. В таких случаях официальная медицина действительно бессильна

Однако столь острое течение болезни подсказало мне, что организм больной еще способен бороться и борется с болезнью, избрав для этого такой, на первый взгляд самоубийственный, путь. Но именно на первый взгляд, так как сегодня уже известно, что раковые клетки более чувствительны к повышенной температуре, нежели нормальные, непереродившиеся. Не случайно во всем мире ведутся настойчивые поиски методов локального повышения температуры в опухоли, которое не затрагивало бы здоровых тканей.

Казалось бы, надо лишь поддержать организм в его борьбе с грозной болезнью, не дать ему изнемочь в этой схватке. Но методы симптоматического лечения построены на прямо противоположном принципе. Все внешние реакции организма рассматриваются как симптомы самой болезни и основной удар направляется прежде всего на подавление таких реакций. В случае с Надей это проявилось в назначении сильных жаропонижающих средств.

Я не могла спокойно смотреть, как на моих глазах делается все, чтобы ускорить роковой исход, и по просьбе ее мужа взялась за лечение больной. Первым делом отменила все жаропонижающие лекарства, приняла срочные меры, чтобы активизировать естественное очищение организма. Назначила Наде ванны, контрастные обтирания, очистительные клизмы по методу американского врача Герзона, предложенному им еще в 1946 г. и испытанному в госпитале для раковых больных, которым руководила его дочь.

Суть метода состоит в том, что больному назначается большое количество очистительных клизм: 6–8 в сутки. В воду, температура которой составляет 38°С, добавляется отвар кофе, лимонный сок. Я расширила количество ингредиентов за счет свежего свекольного сока. На клизменную кружку объемом 1,5–2 л должно приходиться около 100 см^3 отвара зеленого кофе, 3–4 чайные ложки лимонного сока и стакан свекольного сока.

Количество клизм зависит от состояния больного: чем тяжелее оно, тем большее количество. И так в течение 7–10 дней, после чего количество клизм постепенно снижается. На последнем этапе их делают уже через 1–2 дня, пока у больного не появится собственный стул.

Высокую эффективность метода Герзона я объясняю тем, что он позволяет выводить из организма токсины, которые при раке образуются в толстом кишечнике и воздействуют на головной мозг, нарушая саморегуляцию процессов жизнедеятельности.

При лечении Нади было применено также целебное питание, нормализующее деятельность желудочно-кишечного тракта. Хотя в подобных случаях принято назначать очистительное голодание, но я против огульного его применения и предпочитаю более мягкие, щадящие методы лечения, которые на поверку оказываются, как правило, более эффективными. Большое внимание было уделено созданию соответствующего психологического настроя, чтобы сама больная стала активным участником лечебного процесса.

Постепенно Надя встала на ноги и методы лечения приобрели более активный характер: каждодневные прогулки в лес, водные процедуры, физическая и дыхательная гимнастика. И дней через 30 моя пациентка выписалась из больницы. В эпикризе ее истории болезни отмечено, что метастазы опухоли не обнаружены. Повторное обследование подтвердило благополучный исход болезни. С тех пор прошло уже больше четырех лет. Надя живет и здравствует. У нее чудесная семья, любящий муж, взрослый сын. Выздоровлению Нади во многом способствовало удивительно нежное и заботливое отношение ее мужа, друзей и близких. Немалое значение придаю я умелому уходу за ней моей сиделки, которая со знанием дела претворяла в жизнь все мои назначения. Ведь всего за два года до описанного мною случая она сама избавилась от обширных метастазов рака груди.

Вот только лечащие врачи так и не проявили интереса к системе естественного оздоровления, благодаря которой приговоренный ими к смерти человек остался жив. Поначалу они внимательно слушали мои объяснения, ожидая, что я поделюсь с ними чудодейственными «секретами» исцеления больной, но поскольку таковых у меня не оказалось, их любопытство быстро угасло.

Они, воспитанные на постулатах симптоматической медицины, отказывались понять, что для организма человека главное, чтобы ему не мешали жить в соответствии с законами природы, остальное он сделает сам. Их принципиальное несогласие с моими представлениями о его способности к саморегулированию и самовосстановлению часто заставляет их умывать руки и в тех случаях, когда, как показывает пример Нади, есть возможность спасти человека, вернуть ему здоровье.

Борюсь за человека, пока он сам хочет этого

Расскажу вам еще об одном из многих и многих случаев излечения безнадежных с точки зрения официальной медицины раковых больных. Речь пойдет об одном из ответственных руководящих работников Камчатской области. Крутой узел противоречий в его жизни обернулся жестоким стрессом, пагубно повлиявшим на казалось бы несокрушимое здоровье этого человека. На неприятности по работе наслоились серьезные семейные неурядицы. В конце концов человек стал заглядывать в рюмку и много курить. А спиртное и табак — словно керосин для костра, в котором сгорает здоровье.

Поблекла его яркая кавказская внешность, потускнели черные вьющиеся волосы, цвет лица, а затем и всего тела стал желтушным. Появились явные признаки желтухи. Больного отправили в Москву в Онкологический центр, где у него выявили опухоль фатерова соска. Однако состояние здоровья и расположение опухоли на месте слияния протоков печени и поджелудочной железы вынудили хирургов ограничиться паллиативной операцией, без удаления опухоли.

На двадцатый день после операции больного доставили ко мне на врачебный прием. Его физическое состояние было далеко не из лучших: клочковатые волосы, какой-то обреченный, унылый взгляд, нетвердая походка, сутулость, желтушная кожа.

Одним словом, случай крайне тяжелый. С другой стороны, красивая молодая жена, маленький ребенок. Я решила

пойти на огромный риск и попытаться восстановить здоровье больного в практически неизлечимом случае злокачественной опухоли. Предупредила родных, что возможен любой исход, даже самый неблагоприятный, но они были готовы на все.

Учитывая, что больной был склонен к алкоголю и курению, а питание его носило прежде «закусочный» характер, я обратила особое внимание на очистку организма от токсинов. Хочу особо подчеркнуть это обстоятельство, поскольку в целебном питании рационы для каждого больного строго индивидуальны. Каких-то единых методик здесь нет и быть не может.

Мой пациент в течение нескольких месяцев питался жидкими, специально приготовленными кашами и овощными соками с преобладанием свекольного. За пределы 400 ккал в сутки его рацион не выходил. Сначала больной заметно похудел, но вскоре масса его тела пришла в норму.

На четвертом месяце лечения он заметно окреп — сыграли свою роль физические упражнения с элементами динамической аутогенной тренировки, которые он выполнял трижды в день.

Постепенно произошли перемены и в психике больного, восстановление которой — важнейшее условие излечения в системе естественного оздоровления. Он в конце концов осознал, насколько ничтожны были все те раздражители, которые прежде лишали его покоя. Мой пациент вновь обрел чувство радости жизни, душевное равновесие.

Чтобы закрепить все эти перемены к лучшему, я сочла необходимым отправить пациента к отцу, в родное селение, где прошли счастливые годы детства, о которых больной часто вспоминал. Вскоре он вновь оказался на Кавказе, на берегах буйного Терека, в котором купался к удивлению односельчан даже зимой.

Через несколько месяцев после нашей первой встречи я уже смогла пригласить этого бывшего безнадежного больного принять участие в 500-километровом переходе через Каракумы. Но прежде я, конечно, убедилась в его полном выздоровлении: он прошел полное обследование в той же клинической больнице, где лежала в свое время Надя. Легко представить изумление врачей, когда они ознакомились с его историей болезни и убедились, что теперь это вполне здоровый человек.

Но самое интересное заключалось в том, что не обнаружив симптомов болезни, врачи тем не менее на основании

выписки из истории болезни, сделанной когда-то Онкологическим центром, выдали моему пациенту справку, где черным по белому было записано: больной нуждается в оперативном вмешательстве.

Долгое время я объясняла такую сверхосторожную позицию тем, что воспитанные на постулатах симптоматической медицины врачи не могут преодолеть недоверия к восстановительным возможностям самого человеческого организма. Однако впоследствии убедилась, что все не так просто. Насторожили меня настойчивые расспросы врачей о «чудодейственных секретах», которые позволяют мне излечивать, казалось бы, безнадежных больных. Читатель уже знает, что таких секретов у меня не было и нет. Напротив, я всюду и всем, ничего не утаивая, рассказываю о своей системе естественного оздоровления, которая помогает людям вернуть подорванное искусственным образом жизни здоровье.

Но именно это и не устраивает ни теоретиков сбалансированного питания, ни представителей официальной медицины. Если бы я в дополнение к сотням существующих разработала еще и свою методику, они бы вздохнули с облегчением и не замедлили покровительственно похлопать меня по плечу, предложить, как они делают это в отношении некоторых экстрасенсов, совместные исследования, предоставить для этого свои лаборатории, понимая, что никакая отдельно взятая методика, никакой самый способный экстрасенс не представляют ни малейшей угрозы тем теоретическим устоям, на которых зиждутся и теория сбалансированного питания, и современная пищевая промышленность, и официальная медицина. Теоретики благословляют пищевую промышленность на уничтожение естественных свойств продуктов питания, их «оптимизацию», что в свою очередь, вызывает массовые хронические заболевания и обеспечивает постоянной работой врачей, да и экстрасенсов тоже.

Разумеется, я не отношу сказанное к подавляющему большинству врачей, которые, работая в труднейших условиях, спешат прийти на помощь больным, страдающим людям. И не их вина, что путь к здоровью своих пациентов они вынуждены искать при тусклом свете официальной медицины. Ее руководителей, очевидно, такое положение вполне устраивает. Ведь если бы возобладала принципиально иная точка зрения, которой придерживаюсь и я, то представители названной мной всесильной триады просто-напросто оказались бы

не у дел. Но поскольку до этого еще далеко, вернемся к нашему больному, точнее бывшему больному.

Увидев выданную справку, я без колебаний предложила ему принять участие в известном уже читателю эксперименте: нашем 500-километровом переходе через пески центральных Каракумов, настолько я была уверена в здоровье этого человека. Чуть подробнее расскажу и о других участниках перехода, поскольку ранее я просто их перечислила.

Кроме своего пациента, я взяла с собой молодого излеченного мною диабетика, причем не стала запасаться инсулином, настолько хорошо он себя чувствовал; сердечника, который незадолго до этого, как и вылеченный мною раковый больной, получил в истории болезни следующую запись: допускается к работе при условии сидячего образа жизни и отсутствия физических нагрузок. Пошел с нами и почечник, выздоровевший благодаря системе естественного оздоровления. А всего за год до этого он страдал тяжелым пиелонефритом. Меня уговорила прийти к нему жена, которая позвонила, и, едва сдерживая слезы, сказала, что на ее просьбу положить мужа в больницу ей ответили: «Мы мертвецов в больницу не кладем». Это настолько поразило и возмутило меня, что я немедленно дала согласие лечить его. Мой пациент и сегодня пребывает в полном здравии. Шли с нами и бывший гипертоник, который в течение 20 лет подвергался безуспешному медикаментозному лечению, а также бывший больной, страдавший язвой головки двенадцатиперстной кишки. Врач, сопровождавшая нашу экспедицию, перенесла цирроз печени, полностью восстановив здоровье по системе естественного оздоровления.

Добавьте сюда автора этих строк, которой в то время исполнилось 75 лет, а также 59-летнего проводника, готовившегося к уходу на пенсию, и вы получите полное представление о составе нашей экспедиции. По всем канонам официальной медицины она просто не могла состояться. Но, как я уже писала, состоялась и с блеском продемонстрировала безграничные возможности человеческого организма, возвращенного в естественные условия существования, предписанные ему природой.

Мой раковый больной держался молодцом. Он был единственным участником перехода, который буквально не расставался с зеркалом, наблюдая, как меняется его внешность. Иной стала даже его походка: гибкой, мягкой, как у охотника.

Но месяца через два-три после перехода, почувствовав себя вполне здоровым, он вернулся к прежнему образу жизни: снова рестораны, снова спиртные напитки, «закусочное» питание. И, естественно, снова первые симптомы заболевания. В ответ на его неоднократные просьбы я возобновила лечение, хотя не в моих правилах лечить людей, которые хотят быть здоровыми, не отказываясь при этом ни от одной из своих пагубных привычек и пристрастий. Дело это безнадежное, поскольку нельзя вернуть человеку здоровье, если он этому активно сопротивляется.

Опять отправила своего пациента к отцу, который на этот раз следил за ним особенно внимательно. Но стоило больному вновь почувствовать себя здоровым, как он решил вернуться на Камчатку. Хотя я настоятельно не рекомендовала ему делать этого, зная, что старые собутыльники не оставят его в покое, он все же сделал по-своему. И тут я умыла руки: вести за ручку по жизни словно мальчика в коротких штанишках взрослого дядю, которого прежняя его работа должна была бы приучить к ответственности, по меньшей мере бесполезно. Да и нет у меня для этого ни желания, ни времени.

Я могла бы долго описывать случаи излечения рака в системе естественного оздоровления, поскольку помню всех своих бывших больных, помню истории их болезней, диагнозы, ход лечения, помню, как менялась их внешность, розовели лица, выпрямлялись согнутые болезнью спины. И это дает мне радость бытия, силы, чтобы продолжать дело всей моей жизни. Единственное, чего я всегда избегала — это заочного лечения больных. Врач должен видеть своего пациента, а пациент — врача. Поэтому мне очень часто приходится отказывать обращающимся ко мне с отчаянными письмами больным людям из других городов. Однако развитие техники несколько расширило мои ограниченные возможности.

Лечение по... видеопереписке

Исключение из моего правила — не лечить заочно — составила женщина из Краснодара Валя П. Она обратилась ко мне после того, как ей удалили грудную железу и провели шесть курсов химиотерапии. Валя чувствовала себя очень нездоровой, в послеоперационном рубце прощупывались уплотнения. Женщина приехала ко мне на прием и с помощью биолокационного метода исследований я установила, что опухолевый процесс продолжается. Необходимо было провести

курс лечения в системе естественного оздоровления, но сделать это не представлялось возможным, так как жили мы в разных городах. А выполнение дыхательных и физических упражнений в моей системе сопряжено с некоторыми особенностями, которые на бумаге не изложишь. Надо, чтобы больной видел, как эти упражнения выполняю я, а мне необходимо видеть и чувствовать тело больного при выполнении показанных ему упражнений. А иначе как человеку объяснишь, какие ощущения он должен испытывать в момент выполнения того или иного движения или позы. Без этого же неизбежны ошибки, которые снижают эффективность лечения. Выручила видеосъемка. Я наговорила Вале целую видеокассету, где подробнейшим образом расписала ее режим дня, объяснила, чем она должна питаться и как готовить себе пищу, показала все упражнения, которые ей следовало выполнять, сопроводив показ подробнейшими комментариями.

После этого Валя уехала в Краснодар и стала лечиться в соответствии с моими рекомендациями. Видеозапись позволяла ей контролировать эффективность лечения по системе естественного оздоровления. С тех пор прошло четыре года. Моя ученица, а теперь, думаю, я могу ее так называть, здорова и говорит, что даже в молодости не чувствовала себя так хорошо, как теперь. Послеоперационный рубец у Вали полностью рассосался.

Примерно такая же история произошла с другим больным из Краснодара, страдавшим раком мочевого пузыря. Диагноз был поставлен в больнице, где он находился на обследовании, и подтвержден в онкологическом диспансере. Насмотревшись на те мучения, которые испытывают больные после оперативного вмешательства, он от операции отказался. Его дочь приехала ко мне со всеми выписками из истории болезни, результатами анализов, рентгеновскими снимками. На основании этого я назначила курс лечения в системе естественного оздоровления. Так же, как и в случае с Валей П., мои подробнейшие объяснения были записаны на видеопленку и дочь передала ее отцу. Надо отдать должное моему заочному пациенту. Он успешно перешел на рекомендованный ему образ жизни: питается по рационам целебного питания, овладел методикой дыхания и движения в состоянии динамической аутогенной тренировки, обливается холодной водой, спит только на твердой постели, использует и другие рекомендации системы

Ниши. Чувствует он себя великолепно, и явлений грозного заболевания у него сейчас не находят.

Понимаю, что все это полумеры и никакая техника не заменит личного контакта врача и больного. Поэтому не оставляю надежды на то, что моя мечта осуществится и мне удастся, наконец, открыть центр переподготовки врачей, с тем чтобы система естественного оздоровления возвращала здоровье не сотням и тысячам, а сотням тысяч больных.

Особенности лечения рака

Я безоговорочно отвергаю общепринятый смысл слова «лечение» потому, что оно предполагает насильственное вторжение врача в жизнь нашего организма, направленное на исцеление пораженного раком органа (или органов) с помощью хирургической операции, облучения или сильнодействующих химических препаратов. Я не приемлю такие методы, поскольку они дают чаще всего кратковременный эффект, не устраняя главной причины рака — нарушении саморегуляции нашего организма. Более того, они усугубляют его разрегулированность, и если и продляют на какое-то время жизнь человека, то делают его инвалидом на все оставшееся время его земного бытия. Люди настолько привыкли к подобным взаимоотношениям врача и больного, что любые другие зачастую воспринимаются ими как проявления халатности, равнодушия и тому подобных нарушений профессионального врачебного долга. В основе подобных взаимоотношений лежит порочный в самой своей основе взгляд на любую болезнь, как на «поломку» той или иной системы организма, отдельного органа, а на врача как на механика, обязанного «починить» их. Сказанное в полной мере относится и к экстрасенсам.

В таком смысле этого слова я людей не лечу, поскольку ни операций не делаю, хотя сама хирург, ни к облучению и химиотерапии сильнодействующими синтезированными или природными, но предельно концентрированными препаратами и соединениями не прибегаю. Свою задачу как врача я вижу в том, чтобы объяснить человеку, почему он заболел, помочь ему восстановить естественную саморегуляцию организма. А средства для этого читателю уже известны. Другими словами, *главным действующим лицом в сражении с болезнью является сам больной, его воля, его стремление добиться не кратковременного, а полного исцеления путем перехода на естественный, здоровый образ жизни.*

И первым шагом на пути к здоровью должно стать исцеление его души, очищение ее от скверны жестокости, злобы, зависти, трусости. Кратчайший путь к этому — единение с природой, самоизоляция, хотя бы временная, от современного общества с его культом силы, удачливости в безудержном обретении житейских благ или того, что таковыми считается. Своим пациентам прежде всего рекомендую покинуть город, вся атмосфера которого пронизана суетностью, поклонением ложным ценностям, равнодушием к отдельному человеку. Лес, луг, река, озеро должны хотя бы на время стать вашими ближайшими друзьями. Всмотритесь в окружающий вас мир: он един и в то же время предельно индивидуализирован. В лесу не увидишь двух одинаковых деревьев: у каждого свой характер, своя стать. Вслушивайтесь в шелест их листвы, в голоса птиц, в журчание воды, и вы почувствуете, как владевшее вами нервное напряжение, чувство неосознанной тревоги, ожидание каких-то неведомых неприятностей и бед покинет вас, сползет, словно короста, и вами овладеет ощущение легкости, свободы, полной гармонии с природой. И главное — не поддаваться унынию, верить в непознанную до сих пор во всем ее объеме, поистине неисчерпаемую способность своего организма к самовосстановлению.

Однако для реализации такой способности ему надо создать такие условия, чтобы каждый орган, каждая система начали работать в полную меру своих возможностей. Методик, позволяющих корректировать и стимулировать обменные процессы в организме, существует немало. И я их широко использую, внося при этом свои коррективы, диктуемые моими представлениями о целостном человеческом организме, его взаимосвязи с миром живой и неживой природы.

Наиболее серьезными системами на сегодняшний день являются, по моему мнению, макробиотический метод Дж. Озавы и система Ниши. Их авторы, излагая собственные взгляды на причины возникновения рака, одновременно предлагают и рецепты его лечения. Однако обе они, несмотря на все различия, страдают одним существенным недостатком: виновниками возникновения рака они считают явления вторичного характера, своего рода симптомы общего «заболевания» организма — нарушения его естественной саморегуляции. Так Озава при лечении рака обращает основное внимание на восстановление кислотно-щелочного (ине-яневого) равновесия,

профессор Ниши видит причины рака в нехватке кислорода и связанном с этим увеличением количества окиси углерода в теле человека, нехватке витамина С, хронических запорах, и в соответствии с этим строит стратегию и тактику лечения...

Значительное место в системе взглядов Дж. Озавы занимают воззрения мудрецов востока, считавших, что счастлив тот, кто:

- живет здоровой долгой жизнью и интересуется всем;
- не знает заботы о деньгах;
- умеет инстинктивно избегать несчастных случаев и трудностей, влекущих за собой преждевременную смерть;
- понимает, что порядок характерен для всей вселенной;
- не стремится к тому, чтобы бежать в первом ряду, что приводит к падению в последний, не боится быть в последнем, чтобы затем стать первым навсегда.

Призывая своих последователей принять такое понимание счастья, Озава утверждает, что «другой путь, состоящий в том, чтобы погрузиться в интеллектуальные и теоретические исследования, длинный, трудный, и скучный», а поскольку большинство великих людей сделали себя таковыми сами, «школьное образование бесполезно и его надо упразднить», «профессиональное обучение — это машина по производству рабов, а мышление раба несовместимо со счастьем». Можно соглашаться или не соглашаться с философской концепцией Дж. Озавы, однако игнорировать его успехи в исцелении людей, достигнутые благодаря таланту выдающегося клинициста и разработанной им теории простого лечения, суть которой состоит в том, чтобы использовать естественные продукты и отказаться от медикаментов, операций и лечения бездеятельностью, по меньшей мере неразумно. Как неразумно не учитывать и опыт сторонников системы Ниши, старающихся воздействовать на пораженный раком организм с помощью специальной диеты, физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур.

Рекомендации поборников и одной, и другой системы носят во многом эмпирический характер, поскольку основы их были заложены тысячелетия назад, когда наука в современном ее виде вообще не существовала.

Разрабатывая свою систему естественного оздоровления, я изучила как системы Озавы и Ниши, так и многие другие, взяв из них то рациональное, что может быть использовано для восстановления саморегуляции организма. Однако основу системы естественного оздоровления составили мои собственные исследования и эксперименты, позволившие подойти к проблеме здоровья и долголетия человека с позиций принципа энергетической целесообразности, многоканальности восполнения затрат энергии и вещества человеческим организмом, видового питания, и в более широком плане, естественного, предписанного нам природой образа жизни. Я бесконечно далека от мысли создать некую новую религию и потому апеллирую не к вере человека в чудо, а к его разуму, его духу и душе, полагаясь не только на силу эмоционального воздействия слова, но и на мощь истинного знания, опирающегося на неумолимую логику фактов. Другое дело, что сами накопленные наукой факты рассматриваются мною под отличным от привычного углом зрения. Опыт учит, что привычное далеко не всегда было синонимом правильного. Сказанное в полной мере относится и к лечению рака.

Стратегия и тактика лечения

Конечная цель при лечении рака одна — привести организм в состояние естественного здоровья, когда все его органы и системы работают согласованно, дружно, в полную силу. Дело это не простое, требующее от человека кардинального пересмотра всей системы ценностей, перестройку самого образа жизни. Кажется, чего тут сложного: есть добрая воля, желание быть здоровым, а все остальное приложится. Но стоит вам вступить на путь исцеления, как на вас всей своей тяжестью наваливается громада человеческого сообщества, подчинившего свою жизнь иным, нежели установленным природой законам, выработавшего свою шкалу ценностей, на которой богатство, власть, сила занимают самые верхние строки. Простота естественной жизни вызывает снисходительные усмешки, расценивается как свидетельство неполноценности, никчемности человека. Производительные силы общества направлены на выработку смертельно опасных для людей продуктов питания, не отвечающих естественным потребностям человека одежды и обуви.

Вы должны дышать чистым живительным воздухом, а вместо этого вдыхаете нечто, содержащее пыли, угарного газа, ядовитых примесей больше, чем кислорода и азота. Вы хотите

питаться естественными продуктами, которые в изобилии предоставляет нам природа, а вынуждены довольствоваться продукцией отравленных удобрениями и ядохимикатами полей. Вам хотелось бы носить удобную, просторную, не затрудняющую кожного дыхания одежду, а законодатели моды, текстильщики и швейники навязывают вам модели, как бы специально предназначенные для того, чтобы изолировать вас от окружающей среды, сдавить тело и воспрепятствовать нормальному кровообращению и дыханию.

Вы из самых добрых побуждений хотели бы питаться сами и кормить членов своей семьи целительной, сохраняющей природные свойства исходных продуктов пищей, но наталкиваетесь на глухую стену непонимания, возведенную между вами и вашими близкими укоренившимися в обществе невежественными представлениями о «вкусной и здоровой пище», насаждаемыми жрецами официальной науки.

Так что не обольщайтесь и не один раз взвесьте, готовы ли вы на подвиг противостояния всему обществу в своем стремлении к здоровью. Причем имейте в виду, что никакие компромиссы здесь недопустимы, поскольку речь идет о вашей жизни и смерти. Любая сделка с собой, любая уступка прессу общественного мнения влечет за собой только одну меру наказания — высшую. И так на всю оставшуюся жизнь. Естественный образ жизни должен стать для вас действительно естественным. Это и является стратегическим направлением вашего лечения. Но переход к такому образу жизни — процесс не одномоментный и может, как читатель знает, затянуться на месяцы, а переродившиеся клетки будут между тем делать свое черное дело. В этих условиях главной задачей является необходимость как бы спрессовать время и ускорить переход, что и определяет тактику лечения. Наступление на болезнь должно вестись по двум направлениям. Во-первых, необходимо предельно интенсифицировать процесс восстановления естественной саморегуляции организма и, во-вторых, затормозить, а желательно и приостановить хотя бы на время деление раковых клеток. Для этого существует несколько методик. Прежде чем перейти к рассказу о них, познакомлю читателя с физиологическим, биохимическим, биофизическим и энергетическим смыслом включаемых ими элементов. Для этого придется напомнить некоторые сведения о причинах возникновения рака.

Как вы помните, говорилось о нарушении равновесия в работе кроветворных органов в сторону обеспечения функции

дыхания за счет иммунной системы. Такой дисбаланс уже сам по себе представляет отклонение от нормы, вызываемое чрезмерным потреблением богатой животными белками и жирами пищи. В организме фактически, а не практически здорового человека подобного нарушения не происходит.

Как я упоминала, еще одной из важнейших систем человеческого организма является эндокринная система. Это одна из частей механизма естественной саморегуляции, малейшие нарушения в работе которой способны вызвать непредсказуемые последствия для всего организма.

Как и любая другая, эндокринная система рассчитана на обеспечение потребностей нормального человека, живущего в согласии с предписаниями природы. А если вы изо дня в день потребляете пищи в несколько раз больше, чем требуется? Тогда эндокринная система испытывает перегрузки, сопоставимые с теми, которые выпадают на долю космонавтов при выведении космического корабля на орбиту.

Расстраивая работу важнейших систем нашего организма, и прежде всего иммунной и эндокринной, избыточное питание не только расчищает дорогу злокачественным новообразованиям, но и способствует их безудержному росту. Исследователи давно уже установили, что раковые клетки потребляют питательных веществ больше, чем нормальные.

Из сказанного вытекает единственно возможный логически обоснованный вывод: надо до предела сократить, а то и вовсе прекратить поступление питательных веществ в организм.

Лечебное голодание: «за» и «против»

Первым шагом к исцелению может стать голодание. Не случайно оно занимает заметное место во всех религиозных верованиях: воздержание в пище, посты рассматриваются как непременное условие духовного и физического очищения и здоровья человека.

В чем, на мой взгляд, заключается терапевтический эффект голодания? На первом этапе оно снимает непосильную нагрузку со всех органов и систем организма, дает им возможность отдохнуть и вернуться в свое естественное состояние. Одновременно происходит очистка организма от продуктов метаболизма — так называемых шлаков.

На втором этапе организм переходит на питание за счет собственных ресурсов, когда пищей для него становятся все ткани нашего тела, не имеющие жизненно важного значения.

В этот период голодания в дело идут все жировые отложения, излишки мышечной ткани. Известны случаи, когда уже в процессе голодания исчезали как доброкачественные, так и злокачественные опухоли, так как при недостатке пищевых веществ процессы размножения клеток приостанавливаются или совсем прекращаются благодаря вмешательству механизма саморегуляции человеческого организма.

Должна сразу же предупредить, что этот метод далеко не так безобиден, как может показаться на первый взгляд, особенно если применяется сухое голодание, когда человек не принимает не только пищи, но и воды. Могут резко меняться в ту или иную сторону артериальное давление крови, нарушаться сердечный ритм, появляться голодные обмороки. При длительном голодании возможно отравление организма продуктами распада тканей. Поэтому проводиться оно может лишь под постоянным наблюдением врача и при обязательном выполнении очищающих процедур, прежде всего очистительных клизм.

Необходимо подчеркнуть, что полное голодание я применяю исключительно редко, да и то для лечения не всех типов людей, а лишь тех, чья конституция позволяет им переносить значительную потерю массы в течение очень короткого промежутка времени. Низкорослым худым людям, например, оно вообще противопоказано.

Однако в крайних случаях, когда болезнь стремительно прогрессирует, голодание просто необходимо. В этой связи вспоминается случай, когда приехавший ко мне больной раком позвоночника в первый свой визит сумел дойти от машины до моего дома, что называется, своими ногами. Не застав меня, он приехал на следующий день и смог преодолеть тот же путь уже только с посторонней помощью. Здесь пришлось прибегнуть к длительному голоданию, причем с «сухими» днями. Были использованы и другие средства: магнитотерапия, потребление только очищенной структурированной воды, обработанной серебряными ионаторами. Физические и дыхательные упражнения были назначены только жизненно необходимые; широко использовались закаливающие процедуры. После голодания больной был резко ограничен в питании. На весь день ему полагалось половина помидора, 3–4 орешка фундука, 2–3 ложки отваренной без соли гречки.

Вообще термин «голодание» я толкую достаточно широко. В своей практике, как уже упоминалось, я применяю и полное

голодание, и сухое, кратковременное и продолжительное, так называемое каскадное, когда непродолжительные периоды полного голодания чередуются с голоданием на монодиете, состоящей из небольшого количества какого-то одного продукта.

Во время голодания полностью исключается применение каких-либо лекарств, даже таких «безобидных», как таблетка от головной боли или снотворные.

Читатель уже знает, что я вообще в принципе отвергаю саму постановку вопроса о медикаментозном лечении, так как оно направлено на снятие симптомов заболевания, а не на устранение его причины. Однако лекарственные, лечебные меры по восстановлению саморегуляции организма использую достаточно широко. К ним относятся общеукрепляющие средства: например, мумие, корень женьшеня, левзея, элеутерококк, лимонник, продукты, богатые витамином С. Причем никогда не применяю витамин С в чистом виде, а ищу в природе богатые им растения, овощи, фрукты, и нахожу их в достаточном количестве.

К лекарственным средствам можно отнести и ту пищу, которая, перефразируя известное выражение Гиппократа, должна служить лекарством, а лекарство употребляться как продукт питания. А такую возможность дает нам употребление растительной пищи. Только она позволяет нормализовать естественный обмен веществ. Но при лечении рака и здесь есть свои ограничения. Назначая своим больным рацион питания, я отдаю предпочтение некоторым овощам (свекла, морковь), фруктам (яблоки), ягодам (красная смородина), зерновым культурам (пшеница, овес, гречка, ячмень). В очень ограниченном количестве допускаются мед, лимонный сок, чеснок, лук.

Все остальные овощи, фрукты, травы, семечки, орехи, зерновые и крупяные культуры, бобовые я отношу ко второму эшелону, очередь которого наступает после полного очищения организма от избыточно потребленных продуктов, шлаков.

В питании раковых больных особенно важно следить за сохранностью биологических свойств пищи. В первой части книги я уже обращала внимание читателей на такую особенность нашего пищеварения как использование механизма самопереваривания, присущего всему живому. По данным академика А. М. Уголева, переваривание пищи на 50% определяется ферментами не нашего желудочного сока, а самих

потребляемых в пищу продуктов. Причем при длительной термической обработке механизм самопереваривания разрушается. В результате расщепление белков, жиров и углеводов продуктов питания требует значительно больших затрат энергии, что крайне нежелательно для и без того ослабленного организма ракового больного.

Мой подход к лечебному питанию учитывает эту особенность, что и отличает его от систем Озавы и Ниши. Тот, кто взял на себя труд ознакомиться с первой частью этой книги, без труда заметит, что в кухне целебного питания совершенно не используются такие приемы, как обжаривание на животном или растительном масле, длительная варка. Между тем в кулинарных рецептах Озавы эти процессы представлены достаточно широко. Система Ниши включает в рацион больных раком некоторые сорта мяса и рыбу, что, как известно читателю, наносит ущерб здоровью не только больного, но и абсолютно здорового человека.

Водопотребление при раке

Огромное значение в нашем питании, а в питании раковых больных особенно, имеет вода, правильное водопотребление.

Как известно, в природе существует 135 разновидностей воды. Но нам нужна та, которая состоит из двух атомов водорода и одного атома кислорода, причем определенных их изотопов с определенным атомным весом. Однако и этого мало: необходима также и определенная структура воды. Как я заметила, оба эти фактора играют решающее значение в восстановлении здоровья. Поэтому своим больным я категорически запрещаю пить водопроводную воду. Лучше всего пользоваться структурированной дистиллированной или, на худой конец, родниковой.

Сокотерапия

Неотъемлемым элементом лечебного питания и правильного водопотребления при раке являются овощные и фруктовые соки. В этой связи следует подчеркнуть, что если смешение овощей и фруктов в сыром или вареном виде недопустимо (овощи перевариваются 4 ч, фрукты — 1 ч), то свежеприготовленные соки из них можно комбинировать как угодно. Всасываются они практически одновременно.

Особую роль в лечении рака играет сок свеклы. Как показали многочисленные исследования, он останавливает развитие опухоли. Чем же обусловлено его действие?

Сегодня можно считать бесспорно доказанным, что в раковых клетках из-за разрушения окислительного фермента окислительные процессы ограничены, а вместо них увеличивается молочнокислое брожение. Сок красной свеклы обладает способностью повышать сниженное окисление раковой клетки в 4–10 раз. Установлено также, что действующим началом в нем является красящее вещество. Аналогичное воздействие оказывает и красящее вещество, содержащееся в чернике, черной смородине, ягодах бузины, красном вине, зверобое.

До сих пор нет еще согласия в том, что касается возможности окончательного устранения ракового состояния клетки и полного восстановления окислительных процессов. Многие ученые и практические врачи пришли к выводу о том, что прекращение приема сока красной свеклы ведет к возобновлению рака.

Лично я считаю, и это подтверждается моим собственным опытом, что подобный разнобой мнений вполне объясним. Если применять свекольный сок как симптоматическое лекарство, не создавая условий для восстановления в полном объеме способности организма к саморегуляции, то он неизменно будет возвращаться в прежнее болезненное состояние.

Не существует единого мнения и о том, следует ли принимать свежеприготовленный сок или он должен предварительно в течение нескольких часов отстаиваться. Дело в том, что в свежеприготовленном виде он вызывает стойкую непереносимость к нему: тошноту, икоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. Однако у свежеотжатого сока есть и свои достоинства. Он в частности, доставляет в 2,5 раза больше активного кислорода, чем отстоявшийся, а также необходимое для гемоглобинного обмена веществ двухвалентное железо. Отстоявшийся же сок содержит только не активное трехвалентное железо.

Выход из положения я нашла в том, что применяю свежий свекольный сок в сочетании с другими овощными и фруктовыми соками, добиваясь постепенного привыкания организма.

Если человек плохо переносит его, то начинать можно даже с чайной ложки, в следующий прием — уже полторы и так далее. Если же окажется, что организм реагирует не столь остро, дозу можно увеличить и до четверти

стакана, с тем чтобы в конце концов довести ее до стакана за прием.

Общепризнанный в нашей стране авторитет в области сокотерапии доктор Васильев рекомендует выпивать до 600 г отстоявшегося свекольного сока в сутки равными порциями через 4 ч и 1 раз ночью.

Попутно замечу, что сок свеклы чрезвычайно полезен людям преклонного возраста, в организме которых возникают нарушения клеточного дыхания. Некоторые врачи при этом отмечают омолаживающее действие красной свеклы. Тот, у кого с годами темнеют зубы, может быть уверен, что свекольный сок устранит этот дефект.

Уринотерапия

Целебные свойства урины или мочи известны людям давно. Достаточно, например, смазать ею обожженное место или рану, как процесс заживления многократно ускоряется. Знаю немало людей, которые употребляют мочу и внутрь как профилактическое средство.

В моей системе лечения рака ей также отводится важная роль. Однако прежде чем начать пить свою урину, необходимо соблюсти ряд условий, которые помогут вам преодолеть некоторые неизбежные вначале сомнения.

Во-первых, следует нормализовать состав мочи. Для этого прежде всего необходимо перейти на целебное питание, характеризующееся, как вам известно, потреблением растительной пищи, исключением из рациона сахара, сведением до минимума потребления соли, да и то не поваренной, а морской или каменной. На подготовительном этапе необходимо также не злоупотреблять крупами, бобовыми, злаковыми, которые дают кислую реакцию мочи. Напротив, соки, особенно овощные, а также сами овощи дают щелочную реакцию. А как я заметила, это характерно для фактически здоровых людей. У так называемых практически здоровых (фактически нездоровых) людей реакция мочи кислая.

Начинать пить урину следует небольшими порциями 1–2 раза в сутки. Какую? Легче пьется вторая утренняя моча, а также третья и четвертая. Первая ночная бывает чаще всего избыточно концентрированной и тяжелой, хотя случаются и исключения из этого правила.

Известные пропагандисты уринотерапии Митчелл и Армстронг рекомендуют пить срединную порцию мочи, первой

омывают мочевыводящие пути. Нежелательна и последняя, третья, порция мочи. Средняя же может потребляться человеком круглые сутки. Моча нормализует и аппетит, и многие другие функции организма.

При лечении рака я применяю и втирание урины в кожу. Для этого утреннюю, более концентрированную мочу следует кипятить до тех пор, пока не останется половина или даже треть первоначального объема. Полученный концентрат налить в неглубокую тарелку, поставить ее на сосуд с теплой водой, чтобы втираемая моча не остывала. Небольшим количеством теплой мочи смачивать ладонь и втирать в кожу в течение 2 ч. При этом не имеет значения, в какой участок тела, лишь бы втереть примерно стакан концентрата. Обычно сам больной не очень охотно выполняет эту процедуру. Поэтому на помощь должны прийти его близкие.

Правила здоровья

А теперь расскажу о лечении, которое проводится в системе Ниши. Оно не производит такого ошеломляющего впечатления, как сложнейшие установки для облучения или сверкающие никелем операционные с хитроумной аппаратурой, помогающей хирургу во время операции, но результаты дает достаточно впечатляющие. И самое главное, не травмирует организм, а напротив, помогает ему вернуться в состояние естественного здоровья.

Большое место в этой системе занимают закаливающие процедуры — контрастные воздушные и водные ванны, специфическая диета, предусматривающая обязательное потребление натуральных соков пяти видов овощей, выжатых одновременно, а также чая из листьев финиковой сливы, богатых витамином С. Я в своей практике в число пяти видов овощей, из которых получают сок, а также готовят блюда целебной кухни, обязательно включаю красную свеклу, морковь, топинамбур (земляную грушу), свежую капусту. Очень хорошо добавлять травяные соки. Вместо чая из финиковой сливы применяю не менее богатый витамином С чай из сушеных ягод шиповника, цветов и листьев топинамбура.

В рацион питания раковых больных включаю отварной рис, те же пять видов овощей как в сыром виде, так и отварных. Система Ниши предусматривает также потребление вместе с овощами рыбы и курицы, однако я считаю,

это недопустимым, так как продукты распада животных белков и жиров загрязняют организм. Необходимо также учитывать, что мясо переваривается в 2 раза дольше, чем овощи (8 и 4 ч, соответственно). Именно поэтому я исключаю продукты животного происхождения из рациона даже здоровых людей, не говоря уж о раковых больных. При лечении рака я широко применяю пророщенную пшеницу в сыром виде, готовлю из нее различные блюда. Основное из них — крем, рецепт приготовления которого вы найдете во второй части книги. Дрожжевой хлеб из рационов питания и здоровых, а тем более больных людей я исключаю полностью, поскольку он крайне неблагоприятен для организма. Есть даже некоторые данные о его канцерогенных свойствах.

После того как организм очищен от загрязняющих его шлаков, включаю в лечебные диеты в очень небольших количествах бобовые культуры, которые снижают уровень поглощения вредных белков, а по некоторым данным останавливают рост раковых опухолей, причем предпочтение отдаю чечевице.

Большую роль в системе Ниши, как уже говорилось, играет лечение контрастными воздушными и водными ваннами. Ее сторонники справедливо считают, что такое лечение усиливает кожное дыхание, удаляет с поверхности тела мочевину и другие шлаки, способствует обогащению крови кислородом. Однако, как я считаю, значение контрастных ванн этим не ограничивается. Не менее важно и то, что воздействуя на организм холодом, мы активизируем сжигание имеющихся в нашем теле жировых отложений и шлаков, т. е. очищаем его, способствуя тем самым восстановлению саморегуляции. Как же принимают воздушные ванны?

Если есть возможность, лучше снять с себя нижнюю одежду и обнажить все тело на открытом воздухе. В промежутках между обнажениями одежда должна быть теплее, чем требуется по сезону.

Если состояние вашего здоровья позволяет, садитесь на стул или в кресло, если нет — ложитесь на кровать, при этом желательно, чтобы кто-нибудь помог вам раздеться и одеться.

При этом необходимо следовать рекомендациям, приведенным в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Продолжительность и частота обнажений при воздушных ваннах

Последовательность обнажения	Время обнажения на открытом воздухе, с	Время для согревания в одежде, мин	Последовательность обнажения	Время обнажения на открытом воздухе, с	Время для согревания в одежде, мин
1	20	1,0	7	80	1,5
2	30	1,0	8	90	2,0
3	40	1,0	9	100	2,0
4	50	1,0	10	110	2,0
5	60	1,5	11	120	Не ограничено
6	70	1,5			

Таблица 2

Режим вхождения в процедуру принятия воздушных ванн для новичков

День принятия воздушных ванн	Продолжительность первого обнажения, с	Максимальная продолжительность в конце процедуры, с	День принятия воздушных ванн	Продолжительность первого обнажения, с	Максимальная продолжительность в конце процедуры, с
Первый	20	70	Четвертый	20	100
Второй	20	80	Пятый	20	110
Третий	20	90	Шестой	20	120

Следует не забывать о следующем:

- одежда должна быть очень теплой (почти до пота);
- продолжительность пребывания в одежде можно продлевать, но продолжительность обнажения нужно соблюдать строго по указанным правилам;
- во время болезни кто-то должен помогать больному выполнять процедуру. Первый сеанс: от 1 до 40 с надо лежать на спине, от 40 до 60 с — на правом боку, от 60 до 100 с на левом боку, от 100 до 120 с — снова на спине;
- во время обнажения растирать затекшие части тела или делать упражнение «золотая рыбка», или для живота и спины, или для капилляров (порядок их выполнения найдете ниже). Будучи одетым, находитесь в покое и согревайтесь.

Наилучшее время для принятия воздушных ванн — до восхода или после захода солнца. Если вы очень плохо себя чувствуете, в первый день начинайте с полудня, когда больше всего тепла. Затем ежедневно смещайте во времени процедуру на 30–60 мин, чтобы постепенно подойти к 5–6 ч утра.

Процедуру следует выполнять за час до еды или через 30–40 мин после нее.

Процедуру можно выполнять в любое время до ванны. Если вы выполняете ее после ванны, то не ранее, чем через час.

Теперь познакомлю вас с порядком приема контрастных водных ванн.

Наилучший эффект достигается при 41–43°С (горячая вода) и 14–15°С (холодная вода). Для лечебных целей полная холодная ванна длится 1 мин и столько же — полная горячая ванна. Эти одноминутные ванны надо чередовать.

Заканчивать всегда следует холодной ванной. Проведение менее 5 циклов не очень эффективно, обычно рекомендуется серия ванн из 11 циклов, а иногда курс доводится до 61 цикла.

Если ванны нет, обливаться следует холодной водой из-под крана, начиная с ног и постепенно поднимая шланг вверх. Можно использовать для этой цели ведро: одно ведро воды для ног, одно для коленей, одно для области пупка, одно для левого плеча, одно для правого, еще одно для левого и одно для правого плеча и еще по одному на каждое плечо (всего по 3 ведра на каждое плечо).

Тем, у кого болезнь находится в начальной стадии и кто имеет опыт закаливания, я иногда рекомендую, если процедура выполняется зимой, заменять холодную ванну растиранием снегом.

Обязательным элементом системы Ниши являются так называемые «шесть правил здоровья», которые предусматривают:

- сон на твердой ровной кровати;
- на твердой подушке;
- выполнение упражнения «золотая рыбка»;
- выполнение упражнения для капилляров;
- выполнение упражнения «смыкание ладоней и стоп»;
- выполнение упражнения для позвоночника и живота.

Соблюдение этих правил рекомендуется и здоровым людям для профилактики рака и хронических заболеваний. А теперь более подробно о каждом из этих шести правил.

Ровная постель. Спать надо на твердой ровной постели — никаких пружинных матрацев. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Что дает организму твердая постель? Когда тело лежит на ней, его масса распределяется равномерно и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое происходит при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы, и кровеносные сосуды в межпозвоночных промежутках, что парализует их. Твердая ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных кровеносных сосудов, ускоряя тем самым кровоснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

Твердая подушка. Перед сном надо класть шею на твердую подушку так, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился наверху подушки. Вначале это будет болезненно, поэтому вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако постепенно следует приучить себя обходиться без него. Твердая подушка исправляет положение шейных позвонков, укрепляет позвоночник, стимулирует нормальное кровоснабжение головного мозга.

Упражнение «золотая рыбка». Лечь прямо на ровную твердую постель лицом вверх или вниз, носки ног на себя. Положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении вибрировать всем телом, подражая движениям рыбки, извивающейся в воде. Выполнять по 1–2 мин каждое утро и вечер.

Упражнение помогает исправлять искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствует перистальтике кишечника и его очищению.

Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, положив голову на твердую подушку, поднять руки и ноги вверх и вибрировать ими. Упражнение стимулирует капилляры в органах, улучшает кровообращение во всем организме,

способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Упражнение «смыкание ладоней и стоп». Первая часть: лечь на спину, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторив движение несколько раз. Затем двигать руками с сомкнутыми пальцами вдоль туловища вперед и назад.

Вторая часть: продолжая лежать на спине, поднять ноги вертикально вверх, соединив колени. Сомкнуть стопы, покачать сомкнутыми ногами вперед и назад так, чтобы расстояние между крайними точками было в 1,5 раза больше длины ноги. Затем, сомкнув ладони и стопы, оставаться в покое в течение 5–10 мин.

Упражнение координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов, а также мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

Упражнение для позвоночника и живота

Подготовительная часть:
а) сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);
б) наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);
в) наклонять голову вперед и назад (по 10 раз в каждую сторону);
г) наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);
д) вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по 1 разу);
е) поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по 1 разу);
ж) опустить руки до уровня плеч, согнув их под прямым углом в локтях;
з) сохраняя руки в таком положении, отвести их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть: после подготовительной части расслабиться, положить ладони на некоторое время на колени и начать главную часть упражнения. Для этого выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно втягивая и выпячивая живот (в течение 10 мин каждое утро и вечер). Выполняя упражнение,

говорить про себя, что с каждым днем вы чувствуете себя лучше. Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело.

Это упражнение координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на тело

Некоторые лекарственные растения, используемые в народной медицине для лечения рака

Таких растений известно множество, однако значительная их часть ядовита и может быть использована лишь под наблюдением врача или народного целителя

Поэтому здесь я рассказываю о тех лекарственных растениях, применение которых доступно всем

Иван-чай (кипрей). Используются соцветия и листья растения. Собирать их надо в фазе цветения (в июле), сушить при температуре 105°С в течение 5 мин, затем досушивать на подоконнике. Заваривается как обычный чай в следующей пропорции: 1 часть зеленого чая, 2 части иван-чая

Хорошо действует на иммунную систему, при раке легких может снимать метастазы

Ноготки (календула). Применяется чай из ноготков: 2 чайные ложки цветов на 2 стакана кипятка, процедить и выпить в течение дня.

В виде спиртовой настойки по 30 капель 2–3 раза в день. Как я предполагаю, целебное действие ноготков обусловлено желтым красящим веществом, оказывающим, вероятно, такое же действие на организм, как естественные красители, содержащиеся в соке красной свеклы или в зверобое.

Подорожник (большой, средний, ланцевидный). С лекарственной целью издавна используют листья всех трех видов. Применяют при раке легких и желудка. Способ применения: равное по массе количество мелко изрубленного подорожника и мелкого сахара или лучше меда смешивают и оставляют в теплом месте три недели, после чего полученную жидкость пьют 3 раза в день по столовой ложке.

Фиалка душистая. Известна как отхаркивающее средство. Однако в литературе описываются случаи излечения рака языка и рака гортани. Способ применения: горсть фиалковых листьев заваривают двумя стаканами кипятка и дают настояться сутки. Настой делят на две равные части. Одну выпивают в течение суток, из второй делают каждый вечер припарки.

Чага (березовый гриб). Высушенную чагу залить холодной кипяченой водой на 4 ч, после чего протереть на терке или измельчить в мясорубке, полученную массу залить пятью частями кипяченой воды при температуре не выше 50°С и настаивать 48 ч. После этого жидкость слить, остаток отжать, отжатую жидкость добавить в воду, в которой раньше замачивался гриб.

Срок хранения настоя — не более четырех суток.

Пить по одному стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Я привела здесь некоторые из множества методик и средств, применяемых мною при лечении рака. Но ни одна из них, взятая в отдельности, не принесет полного исцеления, если не комбинируется с другими. Только их правильное сочетание позволяет оказать целебное воздействие на весь организм. Искусство врача в том и заключается, чтобы, оценив индивидуальные физиологические и психические особенности стоящего перед ним больного, назначить ему комплексный курс эффективного лечения.



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и подошла к концу моя книга, которую я задумала и осуществила с единственной целью: помочь людям обрести утраченное ими здоровье. Читатель, надеюсь, смог убедиться в том, что человек — это не механизм, который можно разобрать на части, изучить устройство, назначение и принцип действия каждой из них, если нужно — что-то подремонтировать и снова собрать.

Но даже рассматривая и изучая его как целостную систему, мы не сможем составить ясного представления о законах, управляющих его потаенной, скрытой от глаз наблюдателя жизнью, если забудем о том, что он лишь микроскопически малая часть необъятного мира — мира, в котором действуют *объективные законы природы.*

Сегодня в практической медицине явственно обозначились два направления: так называемая официальная или классическая медицина и общественная, представленная в основном народными целителями, экстрасенсами. Однако, как я уже говорила, представители и той, и другой делают ставку на возвращение человеческому организму здоровья путем внешнего воздействия на симптомы болезни.

Есть, однако, немало сторонников третьего пути — пути создания условий, необходимых нашему организму для нормального функционирования и эффективной саморегуляции, к которым я отношу и себя. В цивилизованных странах это направление получило некоторое, хотя и явно недостаточное, несоизмеримое со сложностью задач, развитие. Действуют консультационные пункты и медицинские учреждения, где человек, решивший испытать на себе действие системы микробиотического питания Озавы или системы Ниши, может получить необходимые ему совет, помощь и поддержку.

В нашей же стране, ученые которой внесли решающий вклад в развитие третьего направления медицины (Дядьковский, Сеченов, Павлов, Пашутин, Уголев и др.), оно находится в зачаточном состоянии. Правительство вкладывает все средства в развитие официальной медицины. Экстрасенсы,

7*

колдуны и шаманы целиком овладели умами работников средств массовой информации, демонстрируя нам с их помощью сенсационные случаи мгновенного исцеления. Причем ни один из журналистов не задался целью проверить, что впоследствии происходит с теми, кто подвергся такому лечению, сохранил ли он и через годы свое здоровье, ясность мышления, не обзавелся ли новыми, еще более жестокими болезнями. Сделай они это, и большинство сенсаций тихо испустили бы дух.

Третье же направление, которое я называю Новой медициной, осталось практически невостребованным. Это и понятно, поскольку ее становление и развитие требуют немалых средств на переобучение медицинского персонала, формирование общественной мысли, периориентацию предприятий пищевой промышленности и агропромышленного комплекса на производство естественных, экологически чистых продуктов питания с использованием принципиально новых технологий, которые позволили бы сохранять их природные биологические свойства.

Остается полагаться лишь на здравый смысл и предприимчивость деловых людей, которые не единожды в истории России демонстрировали заботу о духовном и физическом здоровье своего народа, вкладывали средства в развитие перспективных направлений науки, техники, культуры, искусства, медицины.

К ним я и обращаюсь за поддержкой выбранного мною направления Новой медицины.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Кулинарные рецепты повседневного и праздничного питания в системе естественного оздоровления

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ

Соусы

Мой любимый соус

1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка,
3 столовые ложки семян кориандра,
1 столовая ложка семян тмина,
5-6 зерен душистого горошка, 1-2 звездочки бадьяна,
2-3 бутона гвоздики, 1-2 чайные ложки порошка из корня имбиря,
10-12 среднего размера головок репчатого лука,
100-150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Прежде всего, почему я так люблю этот соус. Его основная составляющая — морская капуста, которая как и другие морские водоросли, исключительно богата микро- и макроэлементами. Загрязненность внешней среды ослабляет сопротивляемость человеческого организма, поэтому нам необходимо получать достаточное количество усвояемых элементов, тем более, что недостаточность таких элементов, как кальций или селен, опасна при современной радиационной обстановке. Известно, что хром поможет стабилизировать содержание сахара в крови, йод укрепляет щитовидную железу, железо способствует образованию эритроцитов и блокирует поглощение плутония, магний и калий помогают поддерживать баланс напряженности водородных ионов во внутренней среде организма, цинк укрепляет клетки головного мозга. Витамин B_{12} способствует кроветворению, нормализует деятельность центральной нервной системы, блокирует поглощение радиоактивного кобальта. Можно было бы перечислить еще некоторые положительные свойства морской капусты, но каждый должен знать, что этот продукт особенно полезен сегодня в обстановке повышенной радиации. Итак, готовим соус.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение нескольких часов дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать как можно мельче. Если вы любите чеснок, можете добавить 4-5 зубков. Лук тщательно вмешать в соус,

добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике 10–15 дней, но каждый раз при употреблении его можно видоизменять. Выложите порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку и смешайте со стаканом предварительно мелко нашинкованной огородной зелени. Допустима смесь любых огородных культур (листья свеклы, репы, редьки, редиски, укропа, фенхеля, огуречной травы и даже тех трав, которые мы привыкли считать сорняками: мокрицы, сныти, кислицы, сурепки). Можно взять также молодые листья липы, крыжовника, смородины. Не забудьте и о весенних царицах нашего стола — крапиве и одуванчике. Можно взять несколько листиков лебеды, клевера, пастушьей сумки, но с клевером нужно быть осторожным мужчинам с ослабленной половой функцией. Мне думается, что при выборе трав, так же, как и грибов, достаточно знать их ядовитые разновидности, которых в средней полосе России не так уж много. Так, дурман и бледная поганка известны всем. Вместе с тем листья, цветы и корни дурмана употребляются специалистами исключительно в лечебных целях. Бледная поганка, мухомор, ложные опята также используются специалистами и только в лечебных целях. Мы же говорим о повседневном питании.

Когда вы готовите мой любимый соус, можно помнить и о цветках шиповника, розы, жасмина, липовом цвете, о великолепных душистых цветках белой акации, о молоденьких листьях хрена, о нежно-зеленых листочках подорожника — обо всем том, что украшает нашу жизнь и сопровождает нас. Мой любимый соус — эта та приправа, которая дает вам возможность подать к своему столу то, что вы прежде совершенно напрасно считали несъедобным и в полной мере оценить высокие вкусовые качества и питательность названных здесь и многих других видов растений, грибов и цветов.

Мой любимый соус с ранней весенней зеленью

Пучок зелени молодого пастернака, по 2–3 молодых листика смородины, крыжовника и лимонника. Можно добавить и молоденький лист хрена.

Корень пастернака уступает по вкусу, запаху и составу микроэлементов и витаминов многим овощам, но чем он примечателен — это обилием зеленой массы ранней весной. Грядки еще пусты, а оставленный с осени пастернак радует своей мощной зеленью.

Зелень тщательно промыть и нашинковать возможно мельче. В чашке или салатной вазе все тщательно размешать с соусом, окропить соком лимона, апельсина или яблока. Сок всегда можно заменить чайной ложкой белого сухого вина. Соус готов. Этим соусом можно приправить размолотые зерна свежепророщенной пшеницы. Полученная сероватая масса может быть у вас к завтраку ежедневно. В соусе, который я рекомендую, вы найдете витамины, микроэлементы и минеральные вещества, недостаток которых особенно остро ощущается весной. Но должна сказать, что

если вы этот соус будете заглатывать как лекарство и при этом морщиться, то лучше забудьте о нем и приготовьте что-нибудь другое. Если соус не радует своим вкусом, проверьте правильность приготовления блюда.

Соус зеленый

200 г листьев кресс-салата, чайная ложка растительного масла, столовая ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда.

Из лимонного сока, масла и меда взбить соус. Обдать кипятком листья кресс-салата. Откинуть на дуршлаг. Выложить салат в вазочку, облить соусом, украсить яркой ягодой.

Мой любимый соус с кунжутом

Стакан моего любимого соуса, стакан кунжута, чайная ложка морской соли.

Слегка обжарить семена кунжута в нагретой сковороде без масла. Добавить морской соли и прогреть не более минуты. Затем растолочь семена кунжута в ступке или раздавить их бутылкой на кухонной доске, смешать ингредиенты соуса и употреблять его с отварным рисом.

Как я заметила, этот соус действует благотворно при нарушении водно-солевого обмена в том случае, если человек не употребляет избыточного количества жидкости.

Соус бешамель

Стакан овощного бульона, 2 столовые ложки пшеничной муки, пряности, чайная ложка топленого масла.

Муку для приготовления соуса желательно приготовить самостоятельно, перемолов в кофемолке 7–8 столовых ложек пророщенной пшеницы. В эмалированной сковородке вскипятить стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании доварить соус до готовности, т. е. до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки — начнется кипение. Соус охладить, сдобрить пряностями по вкусу.

Соус из сои

500 г соевых бобов, 100 г соевого масла, 2–3 г сушеного имбиря, 5 звездочек бадьяна, 5 г куркумы, 0,5 чайной ложки красного горького молотого перца, 5 горошин душистого перца, несколько зерен кориандра, 5 головок лука среднего размера, 2–3 бутона гвоздики.

Соевые бобы замочить на 2–3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем слить воду, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 ч. Слить воду, залить свежую и варить вновь до готовности. Мягкие соевые бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке. Если масса получится слишком густой, прибавить стакан бульона, в котором варились бобы. Все

специи перемолоть в муку и втереть в полученную массу. Густая полученная масса представляет собой вкусный паштет, который можно подавать как самостоятельное блюдо, а также заправлять им салаты, другие соусы, супы. По вкусу можно прибавить 100–150 г растительного масла.

Соус из бобов сои отличается питательностью, однако следует помнить, что бобы обладают свойством ингибиторов протиназ. С одной стороны, это делает их прекрасными антиканцерогенами, что подтверждается многими исследователями. Вместе с тем есть немало людей, которые переносят бобы довольно плохо. Это объясняется тем, что ингибиторы протиназ, снижая содержание вредных белков в организме человека, могут снизить и общий уровень усвоения пищевых веществ. Такое явление характерно прежде всего для недостаточно здоровых людей. При питании по нашему методу таких неприятностей у людей не наблюдается. Поэтому сначала надо перейти на наше питание в системе естественного оздоровления и лишь затем, восстановив природную белковую устойчивость организма, перходить на ежедневное потребление небольшой порции бобовых. Это крайне необходимо из-за загрязнения окружающей среды, в условиях которой минеральный обмен у людей, потребляющих мясные и «оптимизированные» продукты, лишенные всех свойств живого, крайне неустойчив.

Приправа из соленого чернослива (или терна)

10 черных слив, 2 чайные ложки сока лимона или апельсина, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сухого вина, 5 столовых ложек свежеприготовленного сока из ягод.

Если у вас нет заготовок соленого чернослива, можно использовать сушеный, но основная прелесть соуса может быть утрачена. Чернослив слегка пропарить и растереть с другими компонентами. В таком виде он может хранится несколько дней. Растительное масло и вино для соуса можно ароматизировать. Эта тонкая приправа может быть использована в супах, соусах и других блюдах.

Блюда из картофеля

Отварной картофель с тмином

600 г молодого картофеля, чайная ложка зерен тмина, пучок зеленого лука, пучок укропа, пучок петрушки.

Отварить картофель, как в предыдущем рецепте. За 2–3 мин до готовности обсыпать тмином, после чего выложить на блюдо и густо обсыпать мелко нашинкованной зеленью.

Отварной картофель с крапивой и одуванчиком[2]

600 г молодого картофеля, 100–150 г крапивы, пучок листьев молодого одуванчика.

---

[2] Здесь и далее все рецепты даны в расчете на четыре порции.

Картофель промыть и протереть салфеткой из грубого полотна. В кастрюлю с кипящей водой установить эмалированный дуршлаг и отварить молодой картофель на пару. Выложить его в глубокое блюдо, сбрызнуть растительным маслом и густо обсыпать зеленью. Крапиву и одуванчик ошпаривать не следует. Лучше залить их холодной водой, а затем отмыть от соли и мелко порезать, после чего промять рукой. Перед подачей на стол зелень смешивается с картофелем.

Картофельные галушки

5 крупных клубней картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, один желток, 2 луковки, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой. Смешать с желтком и луком. Лук очень мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель. Присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон. Галушки вынуть шумовкой и аккуратно положить в блюдо. Окропить подсолнечным маслом и обильно обсыпать зеленью.

Картофель с морковью

500 г картофеля, 200 г моркови, 2 столовые ложки муки, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла.

Промыть клубни молодого картофеля и протереть их салфеткой из грубого полотна. Так же поступить и с корнями молодой моркови. Отварить овощи на пару. Лук мелко нашинковать и в как можно меньшем объеме воды потушить на слабом огне с чайной ложкой топленого масла. Для этого лучше всего пользоваться небольшим чугунком. После того, как лук будет готов, залить в чугунок 0,5 стакана воды. Когда вода закипит, ввести туда муку, разведенную прохладной водой в чашке. Сварить соус бешамель (см. ранее). Если соус получится неоднородным, с комочками, не отчаивайтесь. Выложите его в чистую салфетку и отожмите.

Когда мука заварится, снимите кастрюлю с огня и добавьте в полученную массу две столовые ложки растительного масла, немного красного молотого перца и другие пряности по вкусу, все взбейте венчиком. Крупные клубни картофеля разрежьте на четыре части, мелкие — на две, морковь нарежьте кружочками. Овощи выложите на блюдо, залейте соусом, перемешайте. Посыпьте мелко нашинкованной зеленью.

Картофель с грибами

600 г картофеля, 300 г свежих грибов (или 100 г сушеных), корень петрушки, 100 г листьев и стеблей любистка.

Отварить картофель на пару и осторожно снять кожицу. Для тех, кто любит картофель с кожурой, следует особенно тщательно

промывать и обсушивать клубни. В отдельной кастрюле отварить в небольшом количестве воды грибы, вынуть их шумовкой, нашинковать и смешать с нарезанным картофелем. Оставшийся грибной бульон процедить, добавить в него ложку растительного масла, полученной смесью полить картофель.

Картофель с брынзой

500 г картофеля, 75 г брынзы[3], пучок зеленого лука и укропа.

Отварить картофель с кожурой, нарезать его тонкими ломтиками и обсыпать брынзой, натертой на крупной терке. Если вы привыкли есть без соли, то брынзу следует вымочить в течение 1–2 дней в холодной воде.

Салат из картофеля с соусом из морской капусты

500 г картофеля, 2–3 головки репчатого лука,
2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка сухого белого вина, корень петрушки,
2 столовые ложки сушеной морской капусты.

За день до приготовления блюда заварить кипятком морскую капусту. Когда она разбухнет, добавить мелко нашинкованный лук и ложку вина. При желании можно добавить две столовые ложки растительного масла. Этот соус может стоять в холодильнике несколько дней. Картофель сварить в кожуре на пару. Когда картофель немного остынет, нарезать клубни кубиками или ломтиками, заправить приготовленным соусом и густо посыпать нашинкованным зеленым луком.

Пельмени с картошкой

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки,
один желток, столовая ложка растительного
масла, чайная ложка лимонного сока,
0,5 стакана холодной (ледяной) воды.

Для начинки: 1 кг картофеля, одна луковица,
1/3 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 стакана мелко
нарезанных молодой крапивы, сныти и огородной зелени.

Начинка. Отварить картофель на пару, размять его, смешать с мелко нарезанным луком и зеленью. Снимать кожуру с отварного картофеля или нет, зависит от качества картофеля. Более полезно разминать картофель с кожурой. Для эластичности фарша картофель можно пропустить через мясорубку. Если хозяйка готовит пельмени с детьми (а их всегда надо привлекать к домашним делам), можно поручить помощнику скатать картофельное пюре в шарики размером примерно с грецкий орех. Тем временем подготовленное тесто должно отстаиваться под влажным полотенцем.

---

[3] В целебной кухне не полагается использовать животные белки, но для брынзы сделано исключение.

Тесто для пельменей. Смешать желток яйца, подсолнечное масло и лимонный сок в полстакане ледяной воды, приготовить не слишком крутое тесто, иначе его трудно будет раскатывать. После того как тесто отстоится под влажным полотенцем (20–30 мин), раскатать его в тонкий пласт толщиной до 1 мм (лимонный сок и подсолнечное масло делают тесто более мягким и воздушным). Из этого пласта вырезать тонким стаканом круги, провести по краю каждого из них смоченным в воде пальцем, положить на середину каждого кружка столько начинки, чтобы можно было защипнуть края. Можно сделать пельмени в форме полумесяца (тогда они будут называться варениками). Пельмени отварить в подсоленной воде, сдобренной тремя нашинкованными луковицами, лавровым листом, перцем, петрушкой, сельдереем — одним словом, всем тем, что есть у вас под рукой, чтобы овощной бульон был вкусным. Варят пельмени на сильном огне, но не всю партию сразу, а в два-три приема, вылавливая готовые пельмени шумовкой. Принято подавать пельмени в овощном бульоне или без него, слегка сбрызнув их маслом и густо пересыпав нашинкованной зеленью.

Манты с картофелем

Для начинки, бульона и теста взять все то, что было в предыдущем рецепте, но тесто следует раскатать в пласт не тоньше 1 мм.

Вырезать блюдцем кружки из раскатанного теста и завернуть в них фарш так, чтобы получилось что-то типа розетки. Следует помнить, что большим комком тесто сворачивать нельзя. Если вы сможете завернуть фарш, защипнув края изделия в виде полумесяца, то блюдо будет более вкусным. Отвариваются манты на пару в специальном приспособлении, но можно отварить их в круто кипящем бульоне. Подают манты с приправой, которую в Японии называют гомасио.

Гомасио (иначе соль с кунжутом) — вкусная и полезная приправа для зерновых, овощных и крупяных блюд. Для приготовления гомасио промытое и просушенное семя кунжута обжаривают на сухой сковороде в течение 2–3 мин, добавляют морскую соль и прогревают еще 1 мин. Затем мелко толкут в ступе. На 8–9 ложек кунжута следует взять 1 столовую ложку морской соли. Хранить гомасио следует в банке с притертой пробкой. Заменять морскую соль поваренной не следует.

Пицца с картофелем

Для фарша: 1 кг картофеля, пучок зеленого лука, большой пучок пряной зелени, 4 столовые ложки томатной пасты, ягодки для украшения пиццы, стакан сметаны, 2 столовые ложки коньяка, стакан сливок, 1 желток.

Для теста: 0,5 стакана сыворотки из-под простокваши, 0,5 стакана сметаны, пшеничной муки столько, сколько нужно для приготовления теста средней густоты.

Вымесить тесто, подпылить его мукой и сформировать шар. Прикрыть тесто салфеткой и оставить на 30 мин. Тесто разделить на 8 частей. Из каждой части сформировать сочень. Смазать сочни томатной пастой, размешанной со сметаной, уложить сверху нарезанный мелкими кубками отваренный на пару картофель, обсыпав его пряной зеленью с луком и украсить розеточкой натертой моркови, ягодками или чем-нибудь другим. Перед тем, как поставить в духовку, сбрызнуть каждую пиццу сливками, размешанными с яичным желтком и коньяком. Это праздничное порционное блюдо должно подаваться к столу горячим на тарелке. Хозяйка должна быть готова к тому, что гости попросят повторить блюдо. Поэтому для четырех персон, на которые рассчитаны все наши рецепты, следует готовить 3 порции.

Следует обратить внимание на то что мы не применяли рыхлителя для сметанного теста. Питьевая сода в нашем питании не применяется. Сметанное тесто с добавлением сыворотки от кислой простокваши достаточно вкусно, поэтому можно не затевать тесто на хмелевых дрожжах.

Галушки из сырого картофеля

1 кг сырого картофеля, 2 желтка, немного пшеничной муки, приготовленной из перемолотой в кофемолке пророщенной пшеницы, пряности по вкусу: черный перец, бадьян, кориандр, красный перец, мускатный орех[4].

Картофель тщательно промыть, глазки и нездоровые части кожуры срезать, клубни натереть на мелкой терке, полученную массу отжать в полотняной ткани. Картофельный сок с успехом может быть использован в других блюдах. Из отжатого картофеля готовится тесто для галушек. В массу вмешивают яичный желток, вводят пряности, добавляют муку из пророщенной пшеницы. Мокрой рукой формируют шарики. Если они рассыпаются, можно добавить муки или, в крайнем случае, еще один желток. Галушки отваривают партиями в овощном бульоне, выкладывают в глубокое блюдо, густо обсыпают зеленью и сбрызгивают растительным маслом.

Картофель с листьями петрушки

500 г картофеля, 200 г молодых листьев петрушки, 0,5 стакана риса.

Картофель в кожуре тщательно промыть и протереть салфеткой, отварить в «мундире» на пару и нарезать кубиками, не снимая кожицы. Если картофель старый, то кожицу можно удалить. Рис перебрать и перемолоть в кофемолке. Развести полученную муку в чашке с водой. Один стакан кипятка влить в толстостенную кастрюлю. Туда же влить разведенную водой рисовую муку. На медленном огне варить 3–4 мин, после чего кастрюлю снять с плиты и

---

[4] Пряности заготовлены предварительно и измельчены в кофемолке.

плотно накрыть полотенцем. Листья петрушки промыть и мелко нашинковать. Картофель выложить в салатницу, мелко нарезанные листья петрушки всыпать в рисовый отвар. Слегка посолить отвар, добавить в него красный молотый перец, мелко размолотый имбирь и полученной смесью полить картофель.

Соусовые заправки для картофельных блюд

Соус из овощей с вином

4 луковицы, 1 морковь, петрушка, сельдерей, столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, сок 0,5 лимона (но не обязательно), 0,25 чайной ложки красного перца, 2–3 лавровых листа, 3 столовые ложки сухого вина, чайная ложка меда.

Все овощи мелко нашинковать, сложить в толстостенную кастрюлю, залить вином, разбавленным в 0,5 стакана воды, там же размешать мед и растительное масло, тушить на слабом огне до готовности.

Чесночная заправка

3 головки чеснока, стакан соуса бешамель на воде или стакан сметаны, стакан мелко нашинкованных листьев огородной и дикорастущей зелени.

Раздавить чеснок и растереть его со сметаной. Можно добавить немного воды или вина и затем растереть всю массу с мелко нашинкованной зеленью.

Это блюдо принято готовить с большим количеством соли, но поскольку в нашей кухне поваренная соль не используется, следует применять морскую или мелко растертую каменную.

Блюда из топинамбура

Салат из топинамбура

300 г топинамбура, 100 г зеленого лука, по 50 г петрушки и укропа, столовая ложка муки, один желток (для тех, кто ест яйца), 0,5 стакана овощного бульона.

Кожица у топинамбура съедобная, потому чистить его не надо, но следует тщательнейшим образом отмыть клубни от земли. Для этого используют щетки. Клубни нарезают тонкими пластинками, складывают в салатницу, обсыпают зеленью и дают настояться под крышкой. Тем временем следует сварить соус бешамель, для чего вскипятить бульон и аккуратно ввести в него прогретую на сковороде разведенную затем в теплой воде муку. Для тех, кто употребляет яйца, желток разболтать в чашке с мукой и тонкой струйкой влить в бульон, постоянно помешивая. Все это проделывается на малом огне, чтобы бешамель не заварился. В соус ввести пряности, которые сделают его более вкусным и полезным.

Салат из тертого топинамбура и моркови

200 г топинамбура, 200 г моркови, пучок огородной зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко нашинкованной зеленью и полить заправкой для салатов по вкусу. Я обычно употребляю заправку из лимонного сока с подсолнечным маслом и медом. Для этого используется чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, небольшое количество меда. Сок лимона можно заменить белым вином или соком клюквы. В этом случае салат можно украсить яркими ягодками клюквы.

Суп с топинамбуром и сельдереем

200 г топинамбура, 200 г сельдерея, корень петрушки, столовая ложка муки, зелень петрушки и 4 ложки сметаны для тех, кто ее употребляет.

Чисто промытые корнеплоды натереть на мелкой терке и отварить в 1 л родниковой воды. Сельдей варится несколько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо сначала бросать сельдерей, через 3 мин петрушку, а затем топинамбур.

Отварной топинамбур обладает удивительно приятным вкусом, слегка напоминающим вкус груши. На сухой сковороде прокалить до кремового цвета муку и заправить суп, дать ему настояться и подать к столу в бульонных чашках. Украсить суп зеленью и какими-нибудь ягодами.

Рисовая каша с топинамбуром

Стакан нешлифованного риса, 200 г топинамбура, 2 луковицы, зеленый лук, огородная зелень и крапива, специи (растертые семена кинзы и немного красного перца).

Вскипятить 2,5 стакана воды, в кипяток засыпать рис и дать вскипеть сначала на большом, а затем на медленном огне. Нашинковать мелко зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук положить, когда рис еще не доварен, а топинамбур — когда рис практически готов. По готовности риса отставить его на край плиты, вмешать туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать настояться и разложить по тарелкам. Для нашей кухни очень удобны тарелки, напоминающие пиалы.

Топинамбур с сушеным красным болгарским перцем

500 г топинамбура, стручок сладкого перца (на зиму следует запасти сушеный перец и перемалывать его в кофемолке), 3 луковицы, 2 столовые ложки сушеной крапивы, для тех, кто употребляет растительное масло или сметану, столовую ложку того или другого.

Смешивать растительные жиры с животными никогда не следует!

Тщательно промытые клубни топинамбура нарезать кубиками 222 см. В толстостенную кастрюлю налить 3/4 стакана воды и отварить мелко нашинкованный репчатый лук. Когда он станет мягким, заложить в кастрюлю топинамбур, закрыть крышкой и варить примерно 2 мин. После заклания ввести перемолотые перец и крапиву. Когда жидкость закипит, отодвинуть кастрюлю на край плиты и дать блюду настояться несколько минут.

Рагу из баклажанов, помидоров и топинамбура

250 г топинамбура, 250 г баклажанов, 200 г помидоров, 3 луковицы, укроп, петрушка и зелень лука.

Нарезать топинамбур толстыми листиками, баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, проследить, чтобы не попадал горький баклажан. Налить в толстостенную кастрюлю 3/4 стакана воды, отварить мелко нашинкованный лук, а затем баклажаны. Варятся они около 3 мин. Затем в кастрюлю кладут топинамбур и варят еще 2 мин. После этого кастрюлю отставляют на край плиты, кладут в нее мелко нашинкованные помидоры, дают блюду настояться и густо посыпают мелко шинкованной огородной зеленью.

Топинамбур как таковой

400 г клубней топинамбура.

Тщательно промыть клубни, натереть их на мелкой терке, разложить по тарелкам и полить соусом. К этому блюду больше всего подходит заправка из 1 ложки белого сухого столового вина, подслащенного одной чайной ложкой меда.

Блюда из капусты

Капуста кольраби

Эта капуста применяется широко, считается защитным средством при небольших дозах рентгеновских излучений. Выглядит капуста, как большая репа в утолщенном стебле — стеблеплод.

Салат из кольраби

800 г капусты, 200 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, чайная ложка меда, молотый перец по вкусу.

Кольраби тонко нашинковать или натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться. Подавая к столу, слегка украсить зеленью.

Салат из кольраби с зеленым луком

800 г кольраби, 300 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка лимонного сока.

Кольраби измельчить на мелкой терке, нарезать зеленый лук, смешать с капустой, растереть рукой. Растительное масло взбить с лимоном, полить салат и оставить под крышкой на полчаса.

Салат «Здоровье»

300 г кольраби, пучок зеленого лука, столовая ложка вина, 3–4 ложки соуса бешамель или 2 столовые ложки сливок, репчатый лук или лук-порей.

Кольраби зачищают и натирают на терке. Лук очень мелко нарезают, растирают рукой, поливают вином. Иногда можно полить ложкой растительного масла, взбитого с вином или с лимонным соком.

Суп-пюре из кольраби

200 г кольраби, 1 картофелина, 1 репка, 1 морковь,
корень петрушки, головка репчатого лука,
по 1–4 чайной ложки зеленого горошка,
ягод черной и красной смородины, столовая ложка муки,
столовая ложка растительного масла.

Вскипятить воду, бросить в нее нашинкованный лук и нарезанный кубиками картофель. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Получившуюся массу, напоминающую суп-пюре, заправить белой мукой. Для этого в чашку с теплой водой ввести ложку муки, размешать, и тонкой струйкой влить в суп. Когда мука заварится, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

Кольраби, тушеная с луком

200 г кольраби, головка репчатого лука,
чайная ложка муки, 0,5 чайной ложки тмина,
пучок зелени.

Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. В кастрюлю влить немного воды, можно добавить ложку растительного масла. Жарить на масле никогда не следует, потому что температура при кипении масла поднимется выше 100°С. Если вы нальете масло в кипящую воду, то температура выше 100°С не поднимется, и продукты не потеряют своих природных свойств. Все ингредиенты ввести в кастрюлю, влить воду с мукой. Когда все будет готово, сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать блюдо нашинкованной петрушкой. При желании можно прибавить несколько нарезанных помидоров.

Краснокочанная капуста

Эта капуста по внешнему виду близка к белокочанной, только кочан ее отличается красно-фиолетовым цветом листьев.

Краснокочанная капуста обладает более грубой и трудноперевариваемой массой, чем белокочанная и используется в основном в свежем виде и для приготовления маринадов.

Салат из краснокочанной капусты с огородной зеленью

300 г капусты, 200 г огородной зелени (кинза, укроп, нежные листья петрушки и сельдерея, нежные листья мяты), растительное масло, 1/4 чайной ложки имбиря.

С капустой поступить, как в предыдущем рецепте. После того как она будет примята рукой, смешать ее с мелко нарезанными листиками огородной зелени. Стволики капусты нарезать кружками, потушить в небольшом количестве воды и добавить в салат. При желании можно опылить салат мелко истолченным имбирем. Растительное масло — по желанию.

Салат из краснокочанной капусты

500 г капусты, чайная ложка меда, столовая ложка лимонного или клюквенного сока, немного корицы и гвоздики.

Сок смешать с медом, разобрать кочан на отдельные листья, подрезая стволики у кочерыжки. Вырезать стволики из каждого листа. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать. Сбрызнуть соком лимона или клюквы и перетереть руками, чтобы нашинкованная капуста не топорщилась на тарелке, слегка сбрызнуть маслом и подать к столу.

Краснокочанная капуста с хреном и болгарским перцем

500 г капусты, стручок болгарского перца, 100 г хрена, луковица.

Натереть хрен на мелкой терке. Нарезать болгарский перец кольцами (при желании можно использовать и зерна), мелко нашинковать луковицу. Все потушить в минимальном количестве воды под крышкой. Для этого залить в кастрюлю 0,5 стакана кипятка и поставить ее сначала на сильный огонь, затем его ослабить. Держать на огне не более 4–5 мин. Краснокочанную капусту разобрать на листья, вырезать стволики, нарезать их «копеечками» и тушить вместе с перцем, луком и хреном. Нашинкованный тонкий лист капусты помять рукой и залить горячим соусом. При желании можно добавить столовую ложку сухого вина и сбрызнуть маслом.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

200 г краснокочанной, 200 г белокочанной капусты, по 100 г зеленого лука, петрушки и сельдерея, столовая ложка сока граната, лимона или вишни, чайная ложка меда, чайная ложка ягод.

Красно- и белокочанную капусту нашинковать отдельно. Стволики нарезать «копеечками» и потушить в минимальном количестве воды. Помять рукой отдельно красно- и белокочанную капусту, поливая отваром потушенных стволиков. Полить тушеную капусту соком лимона или вишни, слегка сбрызнуть растительным маслом, при желании добавить мед. В салатницу сложить горкой белокочанную капусту и кольцом вокруг нее краснокочанную, присыпанную ягодами клюквы или брусники.

Краснокочанная капуста с тушеными овощами

500 г капусты, по 100 г корней сельдерея и петрушки, репчатого лука, гвоздика, душистый перец, имбирь, веточка зелени.

Сельдерей, петрушку и лук мелко нашинковать и потушить в минимальном количестве воды. Тушить не более 5 мин, затем ввести нарезанные «копеечками» стволики капусты, разделанные, как в предыдущем рецепте. Мелко нашинковать листья капусты и смещать с тушеными овощами. Корни петрушки, сельдерея и лук должны остаться немного «с хрустинкой». Перед подачей посыпать зеленью.

Маринованная краснокочанная капуста

1 кг капусты, 2 стакана воды, 10 горошин душистого перца,
5 листиков лаврового листа, кусочек корицы,
0,5 стакана яблочного уксуса.

Разобрать кочан на отдельные листья. Вырезать стволики, нашинковать тонкую часть листа и положить в стеклянную банку. Приготовить маринад. Для этого вскипятить воду, бросить туда нашинкованные стволики капусты, душистый перец, гвоздику, 2–3 лавровых листа, кусочек корицы.

Когда капуста (стволики) будет готова, снять кастрюлю с огня и добавить стакан яблочного уксуса. Остальную капусту залить горячим отваром. Капуста будет готова к употреблению через 2 недели. Подавать к столу можно как гарнир к отварной свекле или паренкам из репы, моркови или тыквы.

Цветная капуста

Цветная капуста — овощной деликатес с ценнейшим минеральным и витаминным составом, употребляемый в сыром виде или слегка отваренным на пару.

Салат из цветной капусты с лимоном

500 г цветной капусты, лимон,
зелень петрушки, укропа и кинзы,
чайная ложка меда.

Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Тонкие стволики нарезать «копеечками», толстые очистить от грубой корочки и нарезать маленькими кубиками. Мелкие розетки цветков капусты оставить целыми. Из стволиков и промытых листьев сварить 0,5 стакана бульона, процедить и в этом отваре прокипятить 2–3 лавровых листка и 2–3 горошины душистого перца. Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, прибавить чайную ложку меда и облить нашинкованную капусту. При желании можно сделать соус бешамель. Для этого 2 чайные ложки муки слегка развести водой и влить в кипящий отвар из стволиков и промытых листьев капусты, добавить цедру и сок лимона.

Салат из цветной капусты с хреном

500 г капусты, 100 хрена или катрана, пучок зелени.

Кочан капусты разобрать, как в предыдущем рецепте, отварить промытые очистки в стакане кипятка, процедить бульон и в нем отварить мелко тертый хрен. Подсыпать жидкость медом и облить

нашинкованную капусту. Сверху посыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Цветная капуста на пару

600 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, чайная ложка клюквы или брусники.

Лук нарезать колечками и потушить в минимальном количестве воды. Для этого на дно небольшого чугунка налить 3/4 стакана воды. Когда она закипит, бросить нашинкованный лук. Сначала тушить на сильном огне, но как только вода вновь закипит, огонь убавить. Тушится лук 3–4 мин.

Цветную капусту разобрать на небольшие розетки, стволики очистить и нашинковать тонкими кружочками. Капусту уложить в эмалированный дуршлаг и установить в кастрюлю над кипящей водой. После варки капуста должна остаться «с хрустинкой». Выложить ее в глубокую тарелку или салатную вазу, облить бульоном с тушеным луком, сверху украсить ягодами клюквы или брусники.

Цветная капуста на пару с соусом бешамель

600 капусты, 100 г редиски, 50 г зеленого лука, столовая ложка пшеничной муки, для тех, кто ест яйца — 2 яичных желтка.

Капусту разобрать на небольшие розетки и отварить на пару в течение 2–3 мин, выложить в салатницу. Промытые очистки и стволики вместе с нашинкованным луком и морковью отварить в 200 г воды, процедить бульон. Развести муку холодной водой в чашечке, разболтать с желтками и ввести в кипящий процеженный бульон. Чтобы мука и яйца не свернулись, огонь не должен быть сильным. Постоянно помешивая довести полученный соус до готовности, слегка остудить и прибавить ложку сливочного масла, если вы его употребляете. Цветную капусту облить соусом, обсыпать мелко нашинкованным луком. Нарезанную мелкими кубиками отваренную морковь, вместе с отварным луком уложить кольцом вокруг капусты. Редиску очень мелко нарезать и обсыпать ею капусту.

Салат из цветной капусты с молодыми кабачками

400 г капусты, 200 г молодых кабачков, пучок зелени, одна столовая ложка подсолнечного масла, чайная ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда.

Разобрать капусту на маленькие розетки, мелкие стволики нарезать кружками, более крупные стволики нарезать на очень мелкие кубики. Кабачки разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать их на тонкие ломтики и сложить в салатную вазу. Отварить в небольшом количестве воды остатки капусты, процедить бульон, при желании добавить в него 1–2 чайные ложки муки и сварить соус бешамель. В охлажденный соус влить сок лимона или помидорный сок (можно с ломтиками мелко нарезанного помидора), облить этим соусом салат, и сверху присыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Цветная капуста с маслом и яйцами

Для тех, кто ест масло и яйца, взять 50 г сливочного масла и 2 яйца, 500 г капусты, пучок огородной зелени, один корень редиски.

Кочан капусты очистить от поврежденных листьев, а грубые стволики — от кожуры. Из листьев и кожуры сварить бульон, процедить и когда он немного остынет, добавить масло. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать.

Капусту слегка отварить на пару, уложить в салатницу, полить бульоном с распущенным маслом и обсыпать мелко нарезанной огородной зеленью, смешанной с крутым яйцом. Из редиски сделать розочку и положить в виде украшения на горку салата.

Цветная капуста с брынзой

600 г капусты, 100 г брынзы, пучок огородной зелено, столовая ложка муки, головка репчатого лука.

Капусту промыть, очистить от листьев, разобрать на розетки. Очищенные крупные стволики нарезать кружочками, слегка отварить на пару и выложить горкой в салатную вазу. Из мелко нашинкованного лука и промытых листьев капусты сварить бульон в небольшом количестве воды. Огородную зелень следует мелко нашинковать или разобрать на листики, если она совсем молодая. Из процеженного бульона приготовить соус бешамель. Залить соком горку отварной капусты, обсыпать ее зеленью и натертой на крупной терке брынзой. Должно получиться впечатление снежной горки.

Капуста брокколи

Этот вид капусты отличается изысканным вкусом и богатством витаминного состава. Употребляют ее в сыром виде или слегка отваривают на пару. Об употреблении капусты брокколи в супы и похлебки смотрите в специальном разделе.

Отварная на пару капуста брокколи с зеленым луком

400 г капусты брокколи, 100 г зеленого лука, 3 головки репчатого лука, 4 помидора.

Репчатый лук нашинковать и потушить в минимальном количестве воды, зеленый лук мелко нашинковать. Капусту слегка отварить на пару и сложить горкой в салатник. Тушеный лук смешать с отварной капустой и нашинкованным зеленым луком.

Помидоры нарезать поперек на кружочки и украсить салат по нижнему краю.

Отварная капуста брокколи с овощами

400 г капусты, корень петрушки, 2 корня моркови, репка, лук-порей, пучок огородной зелени, 2 головки репчатого лука.

Поместить эмалированный дуршлаг в кастрюлю с кипящей водой. Отварить на пару цельные корни петрушки и моркови. Когда

они будут почти готовы, в дуршлаг положить капусту брокколи, слегка обварить на пару и выложить на блюдо. Тонко нарезать отваренные на пару корни петрушки и моркови. Репу очистить и в сыром виде нарезать на очень тонкие ломтики. Все это смешать с капустой, при желании слегка сбрызнуть растительным маслом и засыпать мелко нашинкованной огородной зеленью. Луковицу порея, которая скорее похожа на стержень, чем на луковицу, нарезать «копеечками», разобрать на колечки и украсить салат.

Белокочанная капуста

Салат из белокочанной капусты

500 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 1 морковка, корень петрушки, стручок болгарского перца, головка репчатого луга, чайная ложка каких-нибудь ярких ягод.

Кочан капусты разобрать на отдельные листья. Если кочан большой, то можно оставить часть капустной головки до следующего приема пищи. В этом состоит преимущество разбора капусты на отдельные листья. Очень важно, чтобы они сохранялись в целом виде и были нашинкованы непосредственно перед едой. Из разобранных листьев вырезать стволики. Тонкую часть листа сложить слоями, стволики нарезать «копеечками». Мелко нашинковать морковь, петрушку, перец и луковицу и потушить их в минимальном количестве воды. Нашинковать тонкие листы белокочанной капусты, помять их рукой, чтобы они перестали топорщиться, облить тушеными овощами и перемешать ложкой, сложить горкой в салатник, обсыпать мелко нашинкованной огородной зеленью и украсить яркими ягодами.

Салат из свежей капусты с соевым соусом

500 г капусты, 10 маслин, столовая ложка соевого соуса.

Разобрать кочан капусты на отдельные листья, вырезать стволики, нашинковать их «копеечками» и вместе с нашинкованной головкой репчатого лука потушить в минимальном количестве воды. Остудить, размять вилкой и ввести соевый соус. Тонкую часть листа нашинковать, промять рукой вместе с нарезанными на маленькие кусочки маслинами, сложить горкой, облить соусом и украсить зеленью. Можно оставить одну маслину целой, чтобы положить на вершину горки.

Капустные рулетики

Кочан ранней капусты, 5–6 столовых ложек моего любимого соуса.

Промойте сверху кочан, удалите испорченные листья, освежите срез кочерыжки, разберите кочан на отдельные листья. У ранней капусты грубую часть листа можно не вырезать. Можно грубые жилки листьев разбить деревянным молотком. Но чаще всего в ранней капусте стволики остаются очень нежными. В каждый лист капусты положить по чайной ложке моего любимого соуса, сформировать рулетики и разложить их на десертные тарелки. Рядом с рулетиками можно положить по 2–3 молодые редиски. Для этого

их тщательно промыть, обрезать ножом хвостики, но сохранить по 3–4 см ботвы. Так принято подавать редиску, чтобы можно было взять ее просто рукой. Если вы хотите подать редиску более сочно, следует освободить ее от зелени и фигурно надрезать кожицу с мякотью, сформировав розочку. На тарелку можно положить и 2–3 листика салата, по веточке укропа, кинзы и петрушки.

Салат из свежей капусты

500 г капусты 100 г помидоров, пучок огородной зелени, столовая ложка растительного масла. Десертная ложка лимонного, клюквенного, вишневого или яблочного сока.

Нашинковать тонкую часть листа капусты, стволики оставить для другого блюда. Перетереть шинкованную капусту руками, чтобы она стала сочной. Если вы пользуетесь солью, то можно предварительно капусту посолить, но следует знать, что поваренная соль отрицательно влияет на состояние организма. Если у вас повышенное кровяное давление, то силой воли заставьте себя отказаться от подсаливания пищи хотя бы на две-три недели. Готовьте те блюда, которые можете не подсаливать, если вы не в силах отказаться полностью от соли, используйте морскую или каменную соль. Заправить нашинкованную капусту растительным маслом, взбитым с соком лимона, яблока, клюквы или вишни. К заправке можно прибавить немного меда. Сложить капусту горкой в салатную вазу, облить заправкой и украсить помидорами. Для этого нарезать помидор поперек, уложить кружочками по краю салатной горки и все обсыпать зеленью.

Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, столовая ложка растительного масла, красный молотами перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. Порезать «копеечками» грубую часть листа. В чугунную кастрюлю налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, влить столовую ложку растительного масла. Затем положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить несколько минут, пока он не обмякнет. Снять с огня, добавить красный перец, все перемешать и выложить на блюдо. Заранее следует отварить картофель на пару и нарезать его тонкими ломтиками. Разложить картофель на горке тушеной капусты, украсить нарезанными поперек помидорами.

Белокочанная капуста с рисом

400 г капусты, 200 г моркови, стакан риса.

Рис отварить в 1 л кипятка, откинуть на сито. Белокочанную капусту разобрать на листья. В минимальном количестве воды потушить нашинкованные стволики, затем слегка потушить шинкованную тонкую часть листа. Натереть на мелкой терке сырую морковь, смешать с отварным рисом и капустой, выложить горкой на блюдо.

Белокочанная капуста с грибами

500 г капусты, 2–3 головки репчатого лука, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, столовая ложка муки, столовая ложка подсолнечного масла.

Разобрать и нашинковать листья капусты, как в предыдущих рецептах. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нашинковать. На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, влить столовую ложку масла, потушить мелко нашинкованные головки лука с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и слегка потушить. Капуста должна остаться почти сырой. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель. Капусту с грибами выложить на блюдо, облить соусом и посыпать зеленью. Для украшения можно оставить несколько красивых грибков и положить их на вершину горки.

Свежая капуста в тесте

250 г капусты, 150 г муки, 2 головки лука, черный молотый перец, желток яйца, 1/3 стакана воды, столовая ложка растительного масла, пучок шнитт-лука, 5–6 редисок.

Капусту нашинковать, как в предыдущих рецептах, довести до полуготовности. Из муки, воды с маслом и желтка замесить тесто, раскатать его прямоугольным пластом толщиной 0,5 см. Капусту остудить, хорошо размять рукой и посыпать мелко нашинкованным луком с черным перцем. Капуста должна быть не переваренной, а лишь слегка обмякшей после тепловой обработки. Грубая часть листа должна быть более мягкой. Раскатанный пласт теста смазать маслом, разложить отваренную капусту и закрутить рулетом, защипнуть края. Положить рулет на салфетку, плотно завязать и варить в подсоленном кипятке до готовности. Когда рулет будет готов, а вариться он будет 15–20 мин, развязать салфетку, выложить рулет на блюдо и нарезать кружками. Каждый кружок посыпать мелко нарезанным шнитт-луком и украсить половинкой редиски.

Квашеная капуста

Это — не очень полезный продукт, так как содержит соль и продукты молочнокислого брожения. Однако при квашении капуста, приобретая приятный кислый вкус, сохраняет витамины и минеральные соли. В прежние годы я не рекомендовала ее, но трудные условия последних лет требуют расширения ассортимента продуктов питания. Людям, страдающим сердечной недостаточностью, повышенным кровяным давлением, выраженным атеросклерозом, воспалением органов пищеварительного тракта, печени и почек, есть квашеную капусту не стоит.

Если квасить капусту целыми кочанами, то витамины в ней сохраняются значительно лучше. Употреблять квашеную капусту нужно

в очень малых количествах. В кулинарных изделиях можно использовать и рассол.

Хранить квашеную капусту нужно в деревянных кадках. В стеклянной посуде держать не имеет смысла, так как витамины при этом сохраняются плохо. В эмалированной посуде они и вовсе пропадают.

Квасить капусту может каждый, у кого есть бочонок и каменная соль. Поваренной солью солить нельзя. Избыточное количество соли задерживает молочнокислое брожение, в результате чего создаются условия для развития нежелательных микроорганизмов. Если количество соли ниже нормы, то капуста становится мягкой, в ней развиваются гнилостные бактерии. Норма посола — 15–20 г соли на 1 кг капусты.

Перед посолом капусты следует хорошо подготовить бочонок. Его сначала промывают щетками, затем на дно укладывают веточки смородины и можжевельника, наливают примерно 4 л или больше (в зависимости от размера бочки) кипятка и накрывают чем-нибудь плотным. Затем прогревают в печи или на костре какую-нибудь железную болванку или колосник и бросают в бочку с горячей водой. Чтобы пар не уходил, быстро закрывают бочонок. Если вы раза три ошпарите таким образом бочку, она будет готова к употреблению, и в квашеной капусте не будет заводиться гниль. Горячую воду в бочке можно не менять. На всю процедуру уходит примерно час. Воду выливают, можжевеловые и смородинные веточки выбрасывают, бочку протирают сухим полотенцем. На дно бочки кладут цельные капустные листья.

Рубленая квашеная капуста готовится из поздних сортов. Тугие плотные кочаны разрезают так, чтобы освободить кочерыжку, после чего капусту шинкуют. Если у вас есть желание, можно добавить и морковь — примерно 10–15% массы. Шинкованную капусту посыпают солью и натирают руками, чтобы из нее выделился сок. Она при этом обмякает и плотно укладывается в бочонок. Можно капусту пересыпать шинкованной морковью или укладывать морковь слоями. Хорошо также между слоями рубленой капусты закладывать кочаны, разрезанные на половинки или четвертушки, а также антоновские яблоки.

Нарезанную капусту сильно уплотнить кулаками, сверху накрыть чистой салфеткой, прижать деревянным кружком, на который положить груз — булыжник.

Дней через 15–20 из бочонка будет выливаться рассол и пена. Это хорошие продукты брожения. Их следует собрать и позже, когда брожение прекратится, влить в бочонок. Во время брожения пену нужно снимать, так как в ней могут развиться нежелательные микроорганизмы. Деревянный кружок и салфетку, покрывающие квашеную капусту, время от времени следует ополаскивать, удаляя плесень.

Квашеную капусту хранят в прохладном помещении. Низкая температура задерживает время брожения и капуста при этом становится более вкусной. Особенно вкусна капуста, когда в бочонок заложены антоновские яблоки из расчета 500 г яблок на 10 кг капусты, лавровый лист и тмин по 5 г на 10 кг капусты.

Пирог с квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 2 стебля лука-порея, мука, яйцо, лимон.

Отжать квашеную капусту, нарезать лук-порей. Замесить пресное тесто. Для этого в стакан влить яичный желток, 2 столовые ложки подсолнечного масла, сок одного лимона и долить до верха водой. Замесить тесто и выдержать его под салфеткой примерно 30 мин. Раскатать пласт толщиной менее 1 см, уложить отжатую в салфетке квашеную капусту и сверху густо присыпать луком-пореем, закрыть пластом теста, защипать края, проколоть верхний пласт вилкой, чтобы дать выход пару, и поставить в духовку.

Салат из квашеной капусты

300 г квашеной капусты, лук-порей, зубок чеснока, тмин, немного красного перца, при желании имбирь.

Мелко нашинковать лук, смешать с квашеной капустой, посыпать тмином и красным перцем, слегка сдобрить растительным маслом. Салат можно подать к отварному картофелю, отварной свекле, паренкам из моркови и репы.

Заготовка капусты с хреном

Нашинковать хорошие кочаны капусты с морковью и яблоками. Заложить капусту в небольшой бочонок, смешав с мелко тертым хреном из расчета 200 г хрена на килограмм капусты. Уложена капуста должна быть плотно. Готовится такая капуста без соли, поэтому храниться она должна в холодном помещении при температуре от −2 до +2°С. Эта заготовка требует особой чистоты и сноровки, но тот, кто освоит ее, другим способом заготавливать капусту не будет.

Готовят ее обычно в начале зимы и хранят в холодном подвале или кирпичном гараже. Замерзания капуста не боится, но при размораживании может стать мягкой, дряблой.

Блюда с огородной зеленью

Гречневая каша с пореем

Стебель лука-порея, стакан гречневой крупы, столовая ложка растительного масла.

Замочить крупу за 3 ч до варки (на 1 стакан крупы 3 стакана воды). Через 3 ч после замачивания сварить гречневую кашу в толстостенной кастрюле, завернуть в теплую «шубу». Варить крупу после закипания следует не больше 2 мин. Через 15–20 мин после отстойки в термостате каша готова. Смазать ее столовой ложкой растительного масла, разровнять и посыпать нарезанными колечками лука-порея.

Рисовая каша с щавелем

100 г щавеля, стакан зелени петрушки, укропа и кинзы, 3/4 стакана риса.

Налить в кастрюлю воды втрое больше, чем риса. Когда вода закипит, заложить рис. Варить до готовности. Отодвинуть кастрюлю на край плиты.

Щавель довольно крупно нарезать, огородную зелень мелко нашинковать. Вмешать щавель в рисовую кашу, выложить ее на блюдо, посыпать сверху нашинкованной зеленью.

Салат из шпината с яйцом

250 г шпината, яйцо, столовая ложка сливок.

Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками сваренного вкрутую яйца, окропить сливками.

Шпинат отварной

400 г шпината, 3 столовые ложки сметаны, столовая ложка молотых сухарей.

Шпинат залить едва подсоленным кипятком и дать вскипеть. Тотчас снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, посыпать молотыми сухарями, окропить сметаной.

Шпинат с рисом

300 г шпината, 0,5 стакана риса, столовая ложка измельченных грецких орехов, черный молотый перец.

Рис отварить в кипятке. Объем воды должен в 3 раза превосходить объем риса. По готовности рис снять с огня и выложить в глубокое блюдо. Измельчить шпинат, густо обсыпать им рис. Измельченные грецкие орехи прогреть на сковороде и посыпать кашу.

Суп со шпинатом

200 г шпината, луковица, корень петрушки, клубень картофеля, 0,5 стакана яровой пшеницы, яйцо, 2 пучка огородной зелени, пучок зеленого лука.

Репчатый лук нашинковать и вместе с нарезанным картофелем бросить в кипяток. Корень петрушки нарезать тонкими кружками. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты, измельчить шпинат и бросить в кастрюлю, закрыть крышкой. Нежные листья огородной зелени мелко нашинковать. Сварить вкрутую яйцо, разрезать его на 4 части. Суп со шпинатом разлить по тарелкам, густо посыпать зеленью и в каждую тарелку положить по 1/4 яйца.

Щи зеленые

4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, по пучку щавеля, укропа, петрушки, 200 г молодой крапивы.

Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Очистить кожуру картофеля салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем.

Зелень тщательно промыть в холодной воде, нежные стебли нарезать, старые — отбросить. Крапиву мелко нашинковать. Щавель тщательно промыть в холодной воде и рукой разорвать на половинки. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток крапиву. Натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень положить в щи и дать им настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сваренные вкрутую яйца. Для тех, кто их употребляет: яйца сварить вкрутую и обдать холодной водой, очистить, нарезать на четвертушки и положить в тарелку со щами. Посыпать готовое блюдо зеленью.

Блюда из моркови

Салат из тертой моркови

200 г моркови, стержень лука-порея, пучок огородной зелени, чайная ложка растительного масла.

Натереть морковь на мелкой терке, оранжевую массу положить в салатную вазу, украсить колечками тонко нарезанного лука, слегка окропить растительным маслом. Этим салатом можно кормить каждое утро ребенка или взрослого, нуждающегося в усиленном питании.

Салат из тертой моркови, свеклы, кольраби и лука

200 г моркови, 200 г кольраби, 200 г свеклы, пучок зеленого лука, масло, мед, лимонный сок.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горку из белого салата, полученного из кольраби. Вокруг него кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом и небольшим количеством масла. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

Салат из моркови с луком-пореем

300 г моркови, стебель лука-порея, 2 столовые ложки молодых грецких орехов, какой-либо кислый сок, примерно 5 г меда, чайная ложка растительного масла, зелень кинзы.

Натереть морковь, сдобрить ее кислым овощным соком с медом, выложить горкой в салатную вазу и сверху густо покрыть нежными колечками белой части лука-порея. Зеленую часть этих листьев лучше употребить в другое блюдо. Салат украсить кинзой и обсыпать крошкой орехов.

Морковь с чесноком и хреном

300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена.

Все натереть на мелкой терке, смешать, сложить горкой, слегка сбрызнуть растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из моркови со сметаной

300 г моркови, 100 г сметаны, 5–6 листьев салата.

Натереть морковь на мелкой терке, смешать со сметаной, выложить в салатную вазу и украсить листьями салата.

Салат из моркови с соусом бешамель

300 г моркови, 2–3 головки репчатого лука, корень сельдерея.

Тонко нашинковать лук и сельдерей, сварить бульон в стакане воды, прибавить столовую ложку муки, предварительно разведенную в холодной воде, размешать сельдерей и лук, остудить и смешать с морковью. Выложить все в салатную вазу.

Салат из моркови с отварной свеклой, орехами и чесноком

200 г моркови, [illegible] 300 г свеклы, горсть очищенных грецких орехов, нескольк[illegible]иков чеснока, 2 столовые ложки сливок, чайная ложка [illegible]

Морковь нате[illegible] терке, отваренную на пару свеклу протереть на кру[illegible]ке, полить сливками, смешанными с медом. Выложить в [illegible], обсыпать крошками орехов и очень мелко нашин[illegible] чесноком.

Салат из моркови с листьями молодого чеснока

200 г моркови, 2 столовые ложки растительного масла, большой пучок зелени молодого чеснока.

Морковь протереть, полить маслом и выложить в салатницу. Из самых мелких листьев чеснока соорудить метелочку на вершине салатной горки.

Салат из моркови с репой

150 г моркови, 150 г репы, стакан подсолнечных семечек.

Семечки протереть влажной салфеткой и прогреть на сковороде так, чтобы оболочка согрелась, а ядро осталось холодным. Перемолоть семечки на кофемолке и отварить в 2 стаканах кипятка. Кипятить не более 3–4 мин, затем откинуть на сито. Жидкость слегка остудить и смешать с протертой морковью и репой.

Блюда из огурцов

Салат из огурцов с редькой

500 г свежих огурцов, 300 г редьки, 200 г лимонного сока или сока каких-либо кислых фруктов, десертная ложка растительного масла.

Редьку крупно нашинковать, облить половиной стакана заправки и дать настояться 15–20 мин. Свежие огурцы нарезать наискосок тонкими ломтиками. Сложить ломтики, восстановив форму целого огурца и слегка нажать сверху лезвием ножа. Это придаст блюду красивую форму. Подать на стол можно отдельными порциями или на общем блюде. Выложить горкой белоснежную редьку и украсить ее огурцом.

Салат из моркови с соленым огурцом

800 г моркови, 2 соленых огурца, 200 г томатного сока.

Удалить тонкую кожицу с соленых огурцов, разрезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить томатным соком, сдобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

Блюда из помидоров

Сок из красных помидоров

1 кг спелых помидоров, 150 г сельдерея,
200 г моркови, черный молотый перец.

Все продукты пропустить через соковыжималку, сок заправить черным перцем с мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или тархуна. Приготовленный таким образом сок украсит ваш стол. Подавать его нужно в стеклянных кувшинах.

Суп с соком красных помидоров

0,5 кг помидоров, 2 картофелины, 2 моркови,
корень несушки, репа, 2 головки репчатого лука,
столовая ложка растительного масла.

На дно чугунной эмалированной кастрюли налить не более стакана воды. Когда она закипит, прибавить столовую ложку растительного масла. Нашинковать все овощи, и поочередно заложить в кастрюлю. Сначала положить довольно мелко нашинкованный картофель с кожурой и довести его до полуготовности, затем — мелко нашинкованный лук, затем остальные овощи. Потушить все под крышкой, сдвинуть кастрюлю на край плиты, вмешать в тушеные овощи очень мелко нарезанный или раздавленный зубок чеснока, посыпать красным перцем и мелко нашинкованной зеленью. Тем временем из помидоров сделать свежий сок. Помидоры надо пропустить через соковыжималку или через мясорубку и влить в полученную массу горячие тушеные овощи. Получится очень вкусный суп. Если он предназначен для праздничного стола, можно в каждую тарелку положить по чайной ложке сметаны.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

400 г помидоров, головка репчатого лука,
100 г очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока,
черный молотый перец, 2 столовые ложки
растительного масла.

Прогреть на сковороде орехи и растолочь их на доске скалкой. Чеснок очень мелко нашинковать или размять в чесночнице. Нарезать поперек помидоры, перемешать их с толчеными орехами и чесноком, полить маслом. Положить в салатницу и сверху посыпать листиками молодой кинзы и петрушки, перед подачей на стол охладить.

Салат из помидоров с огурцами

300 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г шнитт-лука.

Наиболее правильно подавать на стол салат из целых помидоров и огурцов, но лук следует при этом нашинковать и положить горкой. Если помидоры или огурцы слишком крупные, их можно нарезать на дольки и разложить на блюде. Каждый может взять себе на тарелку то, что он хочет, разрезать помидоры и огурцы так, как ему нравится, и посыпать нашинкованным шнитт-луком по своему вкусу.

Салат из помидоров с зеленым горошком

300 г помидоров, 300 г зеленого горошка (свежего, сушеного или мороженого), пучок огородной зелени.

Отварить горошек до готовности, на бульоне приготовить соус бешамель. Готовый горошек выложить горкой, посыпать мелко нашинкованной зеленью и полить соусом. Разложить на блюде целые небольшие помидоры из расчета два помидора на человека.

Помидоры с брынзой

8 красных помидоров, 100 г брынзы, 100 г молодых огурцов, кинза, петрушка и укроп

Помидоры разрезать поперек пополам и разложить на блюде разрезом вверх. Молодые огурцы, также разрезанные пополам, положить между ними разрезом вверх. На каждую половинку помидора кучкой положить брынзу, натертую на крупной терке. Украсить брынзой и огурцы. Все блюдо засыпать нашинкованной огородной зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

12 помидоров среднего размера, 300 г моркови, 100 г корня петрушки, 200 г корня сельдерея, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, красный перец, 100 г брынзы, пучок зелени, столовая ложка подсолнечного масла.

Приготовить помидоры для фаршировки. Чайной ложкой извлечь из них сердцевину, проставить достаточно мякоти, чтобы они сохраняли форму. В небольшом количестве воды с ложкой подсолнечного масла потушить, как в прежних рецептах, нашинкованные овощи, но в массу овощей положить и извлеченную из помидоров мякоть. Тушеные овощи охладить, посыпать красным перцем. Можно применить и растертые в пудру мускатный орех, корицу, имбирь.

Нафаршировать помидоры, уложить их на блюдо, сверху аккуратно положить небольшой горкой брынзу, натертую на крупной терке. Если останется тушеный фарш, можно положить его горкой в середине блюда и расположить помидоры вокруг. Горку из тушеных овощей украсить брынзой и зеленью.

Помидоры с хреном

6 помидоров среднего размера, 2 головки лука, пучок огородной зелени, 200 г хрена, столовая ложка муки, 3 столовые ложки сметаны.

Хрен натереть на мелкой терке или дважды перемолоть на мясорубке. В сотейник налить стакан воды, вскипятить и отварить мелко нашинкованный лук. Затем в сотейник ввести сметану, в кипящую массу вложить хрен, отваривать его на медленном огне примерно 5 мин. Застить массу мукой, снять с огня, охладить. Помидоры разрезать пополам, положить разрезами вверх, разложить на помидорах хрен и посыпать все мелко нашинкованной зеленью.

Помидоры с рисом

10 помидоров среднего размера, стакан риса, 50 г очищенных грецкие орехов, луковица, пучок огородной зелени, столовая ложка подсолнечного масла.

Отварить рис в 1 л воды, откинуть на сито, немного сдобрить подсолнечным маслом, в котором с водой тушился нашинкованный лук. Приготовить помидоры для фаршировки. Извлеченную из помидоров массу положить в отварной рис, все перемешать и нафаршировать помидоры. Уложить их в сотейник или глубокую сковороду, сбрызнуть подсолнечным маслом и поставить в духовку.

Помидоры, фаршированные грибами с рисом

10 красных помидоров (они должны быть твердые и свежие), 300 г свежих или 100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, молотый черный перец, огородная зелень, 0,5 стакана риса, 15 листьев салата.

Рис отварить в 1 л воды до полной готовности, откинуть на сито. Сварить грибы в 2 стаканах воды, нашинковать мелко лук и потушить в небольшом количестве грибного отвара. Грибы нашинковать, смешать с рисом, туда же вмешать орехи, предварительно прогретые на сковороде и раздавленные скалкой на доске. Посыпать рис черным перцем, слегка сбрызнуть растительным маслом, смешанным с грибным отваром, охладить. Отрезать со стороны плодоножки «крышечки» помидоров, вынуть ложкой мякоть, дать стечь соку и нафаршировать помидоры рисом с грибами. Из вынутой мякоти сделать фарш с листьями салата и положить вместо крышечек на фаршированные помидоры. На плоском блюде разложить листья салата, на них, как на салфетке, поместить фаршированные помидоры.

Блюда из тыквы

Тыква запеченная

Тыква, сметана, корица.

Тыкву разрезать на полукруглые дольки из расчета 1–2 на порцию. Кожицу не срезать, но семечки выбрать тщательно. Надсечь дольки тыквы зубчиками, смазать сметаной, смешанной с корицей.

На порцию — чайная ложка сметаны. Запекать в духовке до полуготовности.

Салат-пюре из тыквы

400 г тыквы, 1 чайная ложка тертой соленого чернослива (или терна), 2–3 бутона гвоздики, 0,5 чайной ложки молодого кардамона, чайная ложка меда.

Натереть тыкву на мелкой терке. Тыквы бывают разного вкуса, поэтому ее следует попробовать. Оранжевая мякоть тыквы обычно вкуснее, чем желтая. Если тыква имеет неприятный, вкус, замените ее, так как неприятный привкус неустраним в салате. Из этой тыквы можно приготовить другие блюда. Мелко тертую сладкую тыкву смешать с тертым соленым черносливом, гвоздикой, кардамоном и медом.

Соленый чернослив любят готовить японцы. Технология заготовки проста – в стеклянные банки слоями укладываются сырые ягоды сливы, листья хрена и тертый корень хрена с солью. В банках соленый чернослив выдерживается три года, после чего становится пригодной для приготовления салатов. Чайная ложка соленого чернослива придаст пикантный вкус всему салату.

Сырой салат можно готовить лишь из ананасной тыквы. Если вы готовите салат из обычной тыквы, то его перед подачей на стол нужно прогреть в духовке на металлическом блюде или тарелке и затем охладить.

Блюда из кабачков и патиссонов

Рагу с кабачками

600 г кабачков, 3–4 сладких болгарских перца, 1–2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, огородная зелень, сметана.

Репчатый лук и сладкий перец мелко шинкуют, смешивают с нарезанными помидорами и отваривают. Затем в кастрюлю засыпают нарезанные кубиками свежие кабачки. Кожицу с молодого кабачка можно не снимать, от этого он становится только вкуснее. Огонь должен быть достаточно сильным и уменьшать его следует лишь после выкипания жидкости. Когда кусочки кабачков, оставаясь достаточно плотными, уже не кажутся сырыми, сдвинуть кастрюлю на край плиты; посыпать кабачки укропом, кинзой и петрушкой (зелень можно шинковать достаточно крупно), закрыть крышкой и дать настояться не более 3 мин, после чего разложить по тарелкам. Если в рационе семьи принята сметана, то можно полить ею готовое блюдо.

Суп из овощей с патиссонами или с кабачками

Количество патиссонов или кабачков определяется вкусом хозяйки, 300 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 150 г моркови, головка репчатого лука, 100 г стручковой фасоли, немного свежего зеленого горошка, лавровый лист, зелень мяты и кинзы.

Молодой картофель очистить грубой полотняной влажной салфеткой, молодую морковь можно не чистить, но тщательно промыть. Если морковь мелкая, ее можно разрезать на половинки или четвертушки. Белокочанную капусту нашинковать вместе с кочерыжкой. Бросают в кипящую воду нашинкованный лук, затем картофель, стручки фасоли, морковь с капустой и, наконец, нарезанный кубиками молодой кабачок (патиссон). Суп готовится менее 10 мин. Готовность его определяется по готовности картофеля, все остальные овощи могут оставаться «с хрустинкой».

Цуккини припущенные

600 г цуккини, лучок зеленого лука и лук-порей,
1 морковь, головка репчатого лука, стручок красного
болгарского перца.

Репчатый лук мелко нашинковать с зеленью лука-порея, цуккини нарезать крупными ломтями. В кастрюлю залить полстакана кипятка. Когда вода закипит, добавляют репчатый лук и стручок болгарского перца, затем цуккини. Блюдо доводят до полуготовности и сдвигают кастрюлю на край плиты — блюдо дойдет под крышкой. Посыпать нашинкованной зеленью. Красный болгарский перец нарезать соломкой. В этом перце наивысшее количество витамина С, поэтому его особенно нужно беречь и не подвергать термической обработке, а употреблять в сыром виде.

Икра из патиссонов или кабачков

1,5 кг молодых кабачков или патиссонов,
4–5 головок репчатого лука, 4 столовые ложки
томата-пюре или 5 помидоров,
чайная ложка лимонного сока или
2 столовые ложки белого сухого вина,
0,5 чайной ложки молотого красного перца,
2 столовые ложки сушеной морской капусты.

Морская капуста заготавливается накануне. Для этого 2 столовые ложки аптечной морской капусты заваривают 3/4 стакана кипятка, стакан закрывают крышкой. Капуста настаивается несколько часов, после чего она разбухает и становится похожей на зернышки черной икры. Очень мелко нашинковать репчатый лук, смешать с разбухшей морской капустой и добавить 2 столовые ложки растительного масла. На следующий день натирают на терке кабачок или патиссона смешивают его с пюре или мелко нарезанными помидорами. В кабачковую икру вмешивают приготовленную накануне икру из морской капусты и репчатого лука. Помидоры мелко режут и вмешивают в икру. Помидоры можно заменить томат-пастой. Приготовить соус из вина и специй с пряной зеленью, размешать в икре. Готовая икра подается в сыром виде, но при желании ее можно перед употреблением прогреть. Я предпочитаю холодную икру, она особенно вкусна примерно через 1–2 ч после приготовления.

Блюда из дикорастущих трав и растений

Салат из молодой крапивы с яйцом

(для тех, кто употребляет яйца)

200 г крапивы, одно яйцо, чайная ложка подсолнечного масла,
2 столовые ложки бульона из сушеных трав.

Промытые листья крапивы положить на разделочную доску горкой, нашинковать и слегка прогреть в отваре сушеных трав. Термообработка длится не больше 2 мин под крышкой. Зеленая масса как бы садится на дно, и листья становятся мягкими. Не снимая кастрюли с огня, вбить в нее яйцо и размешать по всей массе. Через минуту снять с плиты, если вы пользуетесь солью, то чуть-чуть присолите морской или каменной. На стол подавать в горячем виде.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени, 10 листьев одуванчика, свежий или соленый огурец, несколько перьев зеленого лука.

С крапивой всегда надо быть осторожным, поскольку это сорное растение. Поэтому следует обязательно на 15–20 минут замочить листья крапивы в круто посоленной воде. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, упадут на дно, листья же останутся на поверхности. Затем следует собрать их в дуршлаг и промыть в проточной воде.

Далее еще влажные или обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, чтобы они не кололись, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. С соленого огурца осторожно снять кожицу, удалить семена, если они крупные, и очень мелко нашинковать. Соединить вместе с листьями и полить каким-нибудь соусом, приготовленным по нашим рецептам.

Салат из листьев крапивы с ботвой редиски, укропом и шнитт-луком

250 г крапивы, 100–200 г ботвы редиски, остальная зелень по вкусу, пучок редиски.

Дно чугунной эмалированной кастрюли, а лучше чугунка, покрыть водой с одной столовой ложкой растительного масла, дать воде вскипеть и положить в кастрюлю крупно нашинкованные крапиву с ботвой редиски. Термообработка занимает не более 2–3 мин, поэтому лучше не отходить от огня, а помешивать массу. Листья должны стать немного мягче, но не сесть на дно. Снять чугунок с огня, мелко нашинковать редиску, все смешать, полить соусом по вкусу или оставить салат натуральным. Густо присыпать нашинкованным шнитт-луком и украсить одной целой редиской.

Омлет с зеленью

100 г листьев молодой крапивы, 100–200 г ботвы редиски, 50 г листьев огуречной травы, пучок огородной зелени и зеленый лук, 2 яйца, 0,5 стакана овощного или травяного бульона.

Это блюдо можно себе позволить только в очень редких случаях, поскольку технология его приготовления включает жарение на сковороде.

Его обычно делает хозяйка, когда хочет приобщить к целебной кухне своих друзей, которые еще не отвыкли от сосисок и котлет. Отведав нашего блюда, многие начинают понимать, что вегетарианцем быть совсем неплохо, особенно если учесть многообразие и красочность целебной кухни.

Нашинковать промытую зелень, отдельно в чашке взбить 2 яйца, смешать с бульоном, всыпать столовую ложку муки и размешать массу. Влить нашинкованную зелень, промять и выложить на прогретую сковороду, политую растительным маслом. Ложкой разровнять по всему дну (толщина размятой массы примерно 2–3 см при диаметре сковороды около 20 см). Огонь уменьшить и ножом слегка отделить край формирующегося омлета. Когда дно лепешки начнет пропекаться, подвести под нее лопаточку и повернуть. Дать омлету прогреться. Если вам трудно справиться с переворачиванием омлета, нужно разрезать его на 4 части и перевернуть каждую отдельно. В результате должна получиться плотная лепешка с очень вкусной травянистой серединой.

Блюда с орехами

Котлетки из орехов

На одну порцию из четырех орехов:
100 г картофельного сока,
немного размолотой корицы и мускатного ореха.

Это диетическое блюдо требует особого внимания. Можно готовить его из свежих или печеных орехов, с кожицей и без нее, растертых с водой или с различными соками, а может быть, и с настоями трав. Все зависит от назначения диетологов. Взрослому человеку в день полагается не больше 15–20 г, или 3–4 грецких ореха.

Орехи в скорлупе, замочить на 2–3 ч, аккуратно, не нарушая целостности половинок, вынуть ядра, слегка прогреть их на сковороде и перемолоть в кофемолке. Если в доме есть фарфоровая ступа с пестиком, следует продолжать обработку в ступе. Растирая ореховую массу, подливать по капельке картофельный сок. Впрочем, не обязательно картофельный: в данном случае я выбрала его как наиболее нейтральный. Растирается орех как можно мельче. Затем на тарелке формируется что-то вроде котлетки. Гарнир зависит от возможностей потребителя и его достатка, лишь бы это был натуральный продукт. Это может быть кислица с одуванчиком или ананас с апельсином, причем следует учесть, что кислица и одуванчик более полезны.

Тыква с орехами

Тыква со сладкой оранжевой мякотью, 20 орехов, столовая ложка меда.

Тыкву нарезать продолговатыми ломтями толщиной 5–6 см, надрезать зубчиками, как дыню, уложить на лист для вытекания в духовке. Выпекать следует осторожно, на медленном огне. Зубчики слегка смазать растопленным медом и обсыпать орехами, приготовленными как в предыдущем рецепте.

Ореховый суп

1 картофелина, 2 головки лука, 2 морковки, корень петушки, 300 г капусты, примерно 200 г свеклы без белых прожилок, 6 орехов, чайная ложка лимонного сока или столовая ложка белого вина.

Картофель очистить от кожуры, лук нашинковать, морковь и петрушку порезать кружочками, вырезать из капустных листьев грубые стержни и сварить их вместе с корнеплодами. Тонкую часть листа нарезать и через несколько минут положить в кастрюлю. Суп варится до готовности картофеля (примерно через 5–6 мин после закладки), после чего его надо снять с огня и настоять под крышкой. Заготовить ореховую крошку, потереть на мелкой терке свеклу, сдобрить ее лимонным соком или вином, положить в кастрюлю, все размешать и посыпать орехами (орехи лучше насыпать в каждую тарелку отдельно).

Орехи с медом

2–3 ореха на порцию, десертная ложка меда без верха.

Орехи подготовить как в предыдущих рецептах, истолочь ядра крупной крошкой или прокатать на доске скалкой. Многие предпочитают нарезать ядра ножом. Подготовленные орехи с медом выложить в розетку и подать к чаю.

Салат из ранней капусты с орехами

Кочан капусты, по 2 ореха на порцию, лимонный сок или белое сухое вино, корица, гвоздика, имбирь, чайная ложка меда.

Капусту нашинковать соломкой и помять рукой, чтобы она осела, лимон или вино сдобрить медом. Полить капусту и обсыпать ее мелко накрошенными орехами.

Морковь с орехами

400 г моркови, чайная ложка кукурузного или соевого масла, по 3 ореха на порцию, имбирь и корица.

Морковь тщательно отмыть и протереть салфеткой из грубого полотна, натереть на мелкой терке, сдобрить лимонным соком или вином с медом, обсыпать орехами.

Свекольный салат с чесноком и орехами

1 кг свеклы с тонким хвостиком, головка чеснока, пучок зеленого лука, 10 орехов, пряности по вкусу.

Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, зубки размять или очень мелко нашинковать. Орехи покрошить и высыпать в салат. Эту заготовку можно держать в холодильнике 2–3 дня, подавая к салату с капустой, с отварными баклажанами, с отварной фасолью и ко многим другим блюдам.

Пророщенная пшеница с орехами

Стакан пророщенной пшеницы, 2 ореха на порцию, 0,5 стакана морковного сока, зелень петрушки и укроп.

Пшеницу промыть и замочить на сутки. Когда появится беленькая точка зародыша, перемолоть зерна через мясорубку, ввести в фарш сок моркови и густо обсыпать орехами. Если этим блюдом каждый день кормить ребенка на завтрак, он не будет знать, что такое простуда.

Лук с орехами

10 луковиц, 2 ореха на порцию, пряности по вкусу.

Лук очистить и мелко нашинковать. На дно толстостенной кастрюли налить небольшое количество воды (зависит от диаметра кастрюли, но чем меньше, тем лучше), довести в ней лук до мягкости. При желании можно прибавить немного томатного пюре. Орехи, как обычно, покрошить.

Простой ореховый соус

Стакан очищенных грецких орехов,
0,5 стакана гранатового сока, 0,5 стакана воды,
3–4 зубчика чеснока, 0,5 стакана нежной
огородной зелени, чайная ложка тертого красного перца,
чайная ложка мелко истертого кориандра.

Все смешать и перетереть до состояния однородной пасты.

Рагу из тыквы с орехами и баклажанами

400 г тыквы, 400 г баклажанов, 400 г репчатого лука, 200 г огородной зелени, 200 г помидоров, 2 ореха на порцию.

Из мякоти тыквы и баклажанов нарезать кубики, лук мелко нашинковать, все овощи потушить, в самом конце положить резаные помидоры, подкислить лимонным соком или вином, добавить по вкусу пряности, крошки орехов. Разложить горкой на порционные тарелки, вторая горка — из пряной зелени.

Салат из липовых листьев с орехами

4 стакана липовых листьев, 4 ореха на порцию,
лимонный сок или сухое виноградное вино,
столовая ложка меда.

Листья нарезать крупными квадратами облить их лимонным соком или вином, обсыпать орехами и окропить медом. Мед можно распускать в лимонном соке или вине.

Салат из листьев молодого одуванчика, крапивы, заячьей капустки с орехами

По стакану зелени и по 4 ореха на порцию, стакан соуса бешамель.

Крупно нашинковать зелень, крапиву предварительно протереть между ладонями, залить соусом бешамель и посыпать орехами, измельченными в крошку. Сверху желательно присыпать нежной огородной зеленью.

Блюда из бобовых

Чечевичная похлебка

2 столовые ложки чечевицы (без верха) на порцию, головка репчатого лука, 1 морковь корень петрушки, 1 репа, пучок огородной зелени, лавровый лист, душистый перец горошком.

Воды налить в кастрюлю побольше, так как суп будет вариться долго и часть воды выкипит. Варить чечевицу до готовности, пока она не станет достаточно мягкой, но еще сохраняет форму. Положить в кастрюлю мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку порезать кубиками. Следует учитывать, что чечевица придает блюду некрасивый серый цвет, поэтому яркие ингредиенты будут кстати. Лаврового листа можно положить побольше.

Чечевица

50 г чечевицы, большая луковица, стакан овощного бульона, красный молотый перец, томат-пюре.

Чечевицу замочить на сутки, несколько раз сменив при этом воду. Перед варкой воду слить, залить новую и варить в течение часа. Вновь слить воду, залить чечевицу новой водой, дать покипеть на медленном огне еще 30–40 мин, затем положить нашинкованную луковицу, томат-пюре, тонкой струйкой влить соус бешамель с хреном.

Бобовый соус

2 стакана соевых бобов, 1 л воды, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, красный молотый перец, имбирь, лавровый лист.

Соевые бобы замочить на двое суток, время от времени меняя воду. На третьи сутки воду слить, залить свежую и поставить бобы на огонь. Варить бобы на небольшом огне, при необходимости доливая воду. Через 1,5 ч воду вылить и залить новую. Кипятить еще 1–1,5 ч. Так принято делать и со всеми остальными зрелыми бобовыми. По истечении указанного времени бобы отбросить на дуршлаг, а на последнем бульоне, в котором они варились, приготовить соус. Для этого потребуется стакан бульона, но остальной бульон не выливайте, так как он может пригодиться для другого блюда.

В стакане бульона доварить бобы с мелко нашинкованным луком, лавровым листом и пряными травами. В соус с бобами поло-

жить 2 столовые ложки без верха томатной пасты и примерно 3 стакана огородных или диких трав: крапиву, укроп, петрушку, мяту, молотую сныть и молодые листики черной смородины. Снять с огня, часть бобов размять с растительным маслом и ввести в соус.

Салат из молодых стручков фасоли

2 стакана фасоли, луковица, чайная ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки красного молотого перца.

Зачистить фасолевые стручки, мелко нашинковать лук. Растительное масло смешать с красным молотым перцем. Отварить фасоль вместе с нашинкованным луком. Откинуть на дуршлаг. Положить в салатницу, сбрызнуть маслом и густо посыпать зеленью.

Горошек с морковью

500 г гороха, 1,5 л воды, 500 г моркови, пучок петрушки.

Горох замочить в воде на сутки, сменить воду и варить до готовности. Тем временем тщательно промыть морковь и срезать испорченные места. Молодую морковь можно нарезать крупно, старую — кружочками. Через 1,5 ч сменить воду в горохе и продолжать варить еще 1,5 ч, затем заправить пряностями. Через 2–3 ч варки положить морковь и довести до готовности. Готовое блюдо засыпать зеленью петрушки.

Блюда из пресного теста

В рационы целебного питания изделия, приготовленные на основе дрожжевого теста, не входят, так как нарушают кислотно-щелочное равновесие в организме и, по данным некоторых ученых, даже могут стать причиной онкологических заболеваний. Как я полагаю, это объясняется изменением биологических свойств зерна под воздействием высоких температур в процессе выпечки.

Однако определенным образом приготовленное пресное тесто используется в целебном питании очень широко. Прежде чем перейти к рецептам блюд из такого теста, расскажу о том, как оно готовится.

Пресное тесто

1 кг муки, 2 стакана теплой воды.

Смешать муку с водой. Консистенция теста должна быть такой, чтобы его можно было разрезать ножом. Строго выдержать соотношение воды и муки невозможно, потому что мука может быть различного качества. Лучше проверить тесто на готовность, придав ему шарообразную форму и оставив под влажной салфеткой на 15 мин. Если после этого тесто не тянется за ножом при разрезании, его можно считать готовым. Если оно окажется слишком жидким, промять его на доске, подпыленной мукой.

Если мука приготовлена из обсушенной пророщенной пшеницы, перемолотой перед приготовлением теста, блюдо будет очень полезным для здоровья. Задача состоит в том, чтобы правильно его сварить. При выпекании в духовке или обжаривании в масле все ценное в зерне под воздействием высокой температуры (выше

100°С) уничтожается. Происходят неблагоприятные структурные изменения, которые нарушают процесс усвоения пищи. Я предполагаю, что именно это способствует нарушению естественной для человека ферментативной обработки пищи в кишечнике. Поэтому лучше учиться готовить блюда из теста в кипящей воде или на пару.

Лапша

500 г муки, 3/4 стакана воды, 0,5 чайной ложки лимонного сока, столовая ложка растительного масла.

Смешать холодную воду с лимонным соком и растительным маслом, размешать эту эмульсию с мукой в миске. Замесить тесто рукой или деревянной лопаткой, выложить на подпыленную мукой доску. Скатать шар и завернуть его во влажную салфетку. Затем выложить тесто на доску, подпыленную мукой. Сначала размять рукой толстую лепешку, а затем раскатать тесто в тонкий пласт скалкой. Туркменки научили меня в пресное тесто добавлять лимонный сок, смешанный с маслом, благодаря чему тесто легко раскатывается в тонкий пласт толщиной чуть ли не в папиросную бумагу. Когда пласт готов, его чуть-чуть подпыливают мукой и заворачивают в трубочку, или складывают пласт вдвое, вчетверо и т. д. и нарезают соломкой. Соломку разбрасывают по доске, чтобы она слегка подсохла. Лапшу можно использовать во многих блюдах, можно заготавливать ее и впрок, но ненадолго.

Овощной суп с лапшой

Стакан муки (желательно свежеприготовленной) из просушенных зерен пророщенной пшеницы, большая головка репчатого лука, 2 клубня топинамбура или картофеля, корень петрушки, по одной морковке и репке, небольшой пучок укропа, лавровый лист, 2–3 зернышка душистого горошка.

Вскипятить воду в кастрюле. Напомню, что алюминиевые кастрюли абсолютно не пригодны для приготовления пищи. Первыми положить нашинкованный картофель и мелко нашинкованный лук, затем нашинкованные морковь, петрушку и репу. Детям обычно особенно по вкусу вареные кусочки репки, поэтому ее мелко шинковать не надо. Через 2–3 мин после закипания бросить в кастрюлю лапшу, лавровый лист и перец. Кипятить следует не более 2–3 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, дополнить теми пряностями, которые вам больше по вкусу. Моя семья любит бадьян, тмин, анис, черный перец, кориандр. Все это стоит в закрытых баночках в виде порошка, растертого в кофемолке. В комбинации этих порошков есть какая-то закономерность, но смешиваются они обычно по вкусу хозяйки. Красный молотый перец всегда можно положить в суп, но очень умеренно. Присаливать можно морской или каменной солью или соевым соусом.

Лапша с весенней зеленью

3 стакана свежеприготовленной лапши, 2–3 клубня топинамбура, стакан нашинкованных листьев крапивы, стакан нашинкованных

листьев редиски или репки, стакан листьев одуванчика, подорожника, кислицы, мокрицы и лебеды; головка репчатого лука, лавровый лист, бутон гвоздики, 2–3 зерна душистого горошка.

В кипящую воду бросить мелко нашинкованный лук и специи, затем нарезанные кубиками клубни топинамбура и лапшу. Процедить бульон, в лапшу ввести мелко нашинкованную зелень, выложить в небольшое блюдо, слегка сбрызнуть растительным маслом и подать к столу. Для тех, кто еще не отказался от молочных продуктов, хорошей приправой может быть томатная паста, разведенная сметаной.

Ваджа «почти по-узбекски»

300 г картофеля, редька, 200 г помидоров, по корешку моркови и петрушки, стручок болгарского перца, 300 г свежей капусты, головка чеснока, пряности по вкусу, стакан бульона, оставшегося от приготовления блюда, описанного выше.

Мелко нашинковать картофель, редьку, морковь и петрушку. Проварить овощи в бульоне в течение 4 мин. Ввести в кастрюлю перец, нарезанный кольцами и капусту, нарезанную соломкой. Варить на небольшом огне. Капуста должна остаться с «хрустинкой», картофель же сварить полностью. Кастрюлю отставить на край плиты и заправить мелко нарезанными помидорами вместе с растертым чесноком. Все это соединить с отварной лапшой. Лапшу всегда следует отваривать непосредственно перед едой.

Марийские пельмени

2,5 стакана пшеничной муки, 1 желток, 0,5 стакана холодной воды, столовая ложка растительного масла, стакан пшена, зеленый и репчатый лук, крапива, укроп, тмин.

Сварить густую пшенную кашу, дать отстояться и ввести в нее мелко нашинкованную зелень со слегка обваренным мелко нашинкованным репчатым луком. Для этого лук отварить в минимальном количестве воды. Вмешать также в кашу мелко нашинкованный зеленый лук и 1–2 чайные ложки ароматизированного растительного масла. Чтобы каша не остыла, прикрыть ее салфеткой. Тесто раскатать на квадраты, разложить фарш из каши тугими комочками на каждый квадрат. По краю теста провести мокрым пальцем, чтобы лучше слепить края, придать изделиям форму пельменей и отварить в овощном ароматизированном бульоне. Выложить готовые пельмени на блюдо. Часть бульона загустить прогретой мукой, добавить в него пряности и полить пельмени.

Галушки-бантики

Это блюдо относится к праздничным, поэтому в обычное пресное тесто можно ввести больше желтков и растительного масла. Пучок листьев нежной огородной зелени, 2 небольших помидора и 4 небольших свежих огурца.

Замесить, как обычно, лапшевное тесто и после отстойки под влажной салфеткой раскатать возможно более тонким слоем. Затем обернуть его вокруг длинной скалки и разрезать вдоль нее.

Убрав скалку, многослойное тонкое тесто разрезать на прямоугольнички размером 10×10 см, которые будут напоминать многослойные пирожные.

Перевязать каждый прямоугольник жгутом и отварить в крутом кипятке. Осторожно вынуть, выложить на плоскую тарелку, расправить листики галушек бантиком и освободить их от жгута. При определенной сноровке получается очень красивое блюдо, которое можно украсить помидорами и огурцами, разрезанными надвое. Между листиками галушек можно проложить книзу и сбрызнуть все подогретым маслом.

В нашей кухне жирная пища считается исключительно нездоровой, поэтому масло применяется в очень малом количестве, как пряность. Поэтому есть смысл настаивать масло на цветах шиповника, рябины, жасмина, зверобоя, тимьяна, медуницы, а также на всех острых пряностях, которыми вы располагаете. Масло смягчает вкус и запах гвоздики, душистого перца, тмина и др.

Почти самса из пресного теста

2 стакана муки из зерен проросшей пшеницы,
0,5 стакана холодной воды с желтком яйца и ложкой растительного масла, стакан мелко нашинкованной зелени, 6 головок репчатого лука, 0,5 чайной ложки растертых в пудру пряностей с перцем.

Очень мелко нашинковать лук, растереть рукой вместе с зеленью, присыпать пряностями и окропить растительным маслом. Раскатать лапшевное тесто слоем 1 см, разрезать на квадраты. На каждый квадрат положить луковый фарш и защипать края. Отваривать в крутом кипятке или овощном бульоне. Всплывшие вареники, ушки или самсы шумовкой вынуть на блюдо. Названия меняются в зависимости от формы изделия, которую вы выбрали при заворачивании фарша в тесто. Так, чтобы сделать вареники, им нужно придать форму полумесяца. Если хотите, чтобы ваши изделия были похожи на пельмени или ушки, кончики вареников слепите вместе. Если же вы хотите приготовить самсу, то нужно нарезать лапшевный лист на более крупные квадраты и свободные края свести вместе, как бы формируя яблоко с листиком. Избыточного теста должно быть возможно меньше, так как оно может не провариться. Узбеки жарят самсу в раскаленном масле, но следовать их примеру мы не будем, так как прогретое масло содержит исключительно ядовитые вещества — индол, скатол и др. Самса может быть приготовлена и на пару. Для этого существует специальное приспособление, но можно использовать и просто дуршлаг с плоским дном. Варятся изделия с начинкой из сырого лука немного дольше, чем с готовым фаршем.

В зависимости от времени года и ваших материальных возможностей изделие может быть полито тем или другим соусом.

Клецки

Эти мучные изделия исключительно удобны в приготовлении. В нашей кухне они широко приняты и как самостоятельное блюдо, и как вспомогательные элементы для похлебок и супов. В

тесто для клецок можно примешивать лук, укроп, тмин, майоран, листики весенней зелени и т. д. Готовить их можно из пшеничной муки с добавлением гречневой, пшенной, перловок и ячменной крупы, размолотой в муку. Делают клецки просто на воде или бульоне, который иногда можно обогатить желтком яйца и даже сливками.

Клецки мучные

5–6 столовых ложек муки без верха, 5–6 столовых ложек воды, желток одного яйца, 2 чайные ложки сливок или растительного масла, столовая ложка мелко нарезанного репчатого или зеленого лука, 0,5 чайной ложки тмина, 2 чайные ложки укропа.

Растереть в желтке все ингредиенты, затем, подливая понемногу воду и подсыпая муку, замесить тесто. Растереть его до полной эластичности. В кипящий овощной бульон или слегка подсоленный кипяток опускать кусочки теста, пользуясь мокрой десертной ложкой. С нее тесто легко сходит и заваривается комочком той формы, которую выбрала хозяйка. Я люблю брать тесто боком ложки и формировать удлиненные клецки. Они украшают овощные супы или готовятся как самостоятельное блюдо. Опущенный в кипяток кусочек теста сначала ложится на дно, поэтому клецки необходимо равномерно распределять по поверхности кипящей жидкости, чтобы они не слиплись. После того как клецки всплыли, их доводят до готовности под крышкой. Тогда они становятся пушистыми, очень приятной консистенции. Многие хозяйки любят украшать свои похлебки, супы и даже борщи этим удобным в приготовлении и очень вкусным мучным изделием. Дети особенно любят цветные клецки. Для этого тесто можно подкрасить томатной пастой, крапивным соком или мелко тертой морковью. Клецки в нашей кухне занимают достаточно почетное место.

Пиева с клецками (луковый суп)

10 головок репчатого лука, лавровый лист, стручок болгарского перца, 0,5 стакана нежной огородной зелени, столовая ложка с верхом томатного пюре, все для клецок, как в первом рецепте.

В кипяток заложить 10 головок мелко нашинкованного репчатого лука. Сначала варить на сильном огне, доваривать — на медленном. Через 5 мин после того как суп закипит, опустить в него лавровый лист и горошки душистого перца. Заранее приготовить тесто и вмешать в него томат-пюре, чтобы сделать розовые клецки. Десертной ложечкой, смоченной в воде, брать с края тесто и опускать в кипящий бульон. Количество муки не указываю намеренно, поскольку клецок можно приготовить и несколько штук, и целую тарелку, в зависимости от желания. Довести клецки до готовности под крышкой на медленном огне. Если семья употребляет яйца, в тесто добавляется желток. Можно сдобрить тесто двумя столовыми ложками сливок. Клецки от этого, конечно, становятся вкуснее, но необходимости в этом нет. В моей семье сливок не употребляют.

Ерма с клецками

*1,5 стакана пророщенной пшеницы, 4 головки лука,
стручок красного болгарского перца (сладкого),
лавровый лист, семя кинзы, тмин, яйцо,
2 клубня картофеля или топинамбура.*

Лук мелко нашинковать, перец порезать кольцами, пшеницу перемолоть в муку, картофель нарезать небольшими кубиками и варить суп до готовности картофеля. Полстакана муки прогреть на сухой сковороде, развести в воде и ввести тонкой струйкой в суп. Желток растереть в половине стакана воды, а из оставшейся муки замесить тесто для клецок. В тесто вмешать тмин, немножко присолить морской солью. Заложить в суп лавровый лист и сформировать десертной ложкой клецки. Когда они всплывут, закрыть кастрюлю крышкой и довести клецки до готовности. Всего суп варится около 10–12 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать мелко нашинкованной зеленью и дать настояться 5 мин. При желании можно вместе с зеленью добавить в суп растертый чеснок.

Овощной суп с картофельными клецками

*2 головки репчатого лука, летом свежий, а в остальное время года
сушеный сладкий болгарский перец, одна морковка, корешок
петрушки, 5 редисок, 3 помидора, 2 крупных картофелины,
0,5 стакана свежеприготовленной муки из пророщенной пшеницы,
лавровый лист, 3 зернышка душистого перца,
0,25 мускатного ореха, яйцо.*

Лук мелко нашинковать, петрушку и морковь нарезать тонкими кружками, желток растереть с 0,25 стакана воды, понемногу добавляя муку и тмин. Натереть на мелкой терке тщательно промытые клубни картофеля с вырезанными глазками, вмешать картофель в тесто, добавить белок. В кипяток сначала положить лук, затем морковь, петрушку, лавровый лист и перец. Добавить нарезанный кольцами свежий сладкий перец или растертый сушеный. Десертной ложкой, смоченной в воде, сформировать клецки в кипящем овощном супе как в предыдущих рецептах. Когда клецки всплывут, оставить блюдо на медленном огне еще на 2 мин, отставить кастрюлю на край плиты, посыпать суп красным горьким перцем и мелко растертым мускатным орехом, слегка присолить морской солью.

Капустный суп с оранжевыми клецками

*2 головки репчатого лука, 400 г брюссельской капусты,
корень петрушки, 3–4 морковки оранжевого цвета,
0,5 стакана свежеперемолотой пшеничной муки, яйцо,
2 лавровых листа, пряности по вкусу.*

Лук мелко нашинковать и положить в кипящую воду. Вслед за этим бросить туда кочанчики брюссельской капусты, нашинкованную петрушку. Через несколько минут после закипания можно опускать в кастрюлю клецки.

Тесто для клецок: желток растереть с водой, добавить муку, затем в тесто втереть мелко тертую морковь и осторожно ввести взбитый в крутую пену белок.

Суп готов, когда капуста еще сохраняет хрустинку, но клецки должны быть проварены полностью. Следует учитывать, что более старая капуста варится примерно 4–5 мин, ранняя 2–3 мин. Поэтому ранняя капуста вводится в суп после клецок. Хозяйка может легко разнообразить суп, изменяя цвет, вкус и размер клецок. Чтобы сохранить их форму, ложку с тестом следует опускать в суп, как бы отмывая ее от теста.

Блюда из риса

Рисовая похлебка

2–3 клубня топинамбура или 2 клубня картофеля, корень петрушки, головка сельдерея, 3 луковицы, 0,5 головки чеснока, лавровый лист, бутон гвоздики, 2–3 горошины душистого перца, 4 десертные ложки консервированного зеленого горошка, столько же брусники или клюквы, 3/4 стакана риса.

Рисовая похлебка должна быть белого цвета, поэтому клубни картофеля следует очистить и нарезать кубиками. Топинамбур очищать не нужно, у него кожура при отваривании принимает цвет перламутра. Сельдерей и петрушку натереть на мелкой терке. Луковицы мелко нашинковать и ввести в похлебку. Лавровый лист и душистый перец придадут похлебке приятный аромат.

Рис перемолоть в муку на кофемолке. Если нет кофемолки, можно 2 раза пропустить через мясорубку, но тогда варить его нужно немного дольше и вводить в похлебку только после картофеля. Рис, перемолотый в муку, заваривается в похлебке в течение 1 мин, поэтому его можно вводить по готовности картофеля.

Рисовую похлебку красиво посыпать зеленым горошком и яркими ягодками брусники или клюквы. Если готовить летом, то можно прибавить 3–4 ягодки черной и красной смородины. Такой суп особенно нравится детям.

Рис с моим любимым соусом

0,5 стакана риса, 2 стакана воды, 2 столовые ложки соуса, пучок зелени.

Вскипятить воду, всыпать рис. Когда вода вновь закипит, оставить кастрюлю на небольшом огне, после того как рис разварится, дать ему слегка остыть, вмешать соус, разложить по тарелкам и густо обсыпать зеленью. Если вы любите дождить каши до готовности под «бабой» или «в термосе», рис будет вкуснее.

Пикантный зимний салат из риса

0,5 стакана риса, стакан кипятка, 2 маринованных огурца, 4 луковицы.

В кипяток всыпать рис. Дать прокипеть 3–4 мин и поставить под войлочную «бабу». Тем временем отварим в кипятке луковицы в

шелухе. Переваривать головки лука не рекомендуется. Вынуть из кипятка луковицы, освободить от шелухи и надрезать каждую по бокам до центра. Осторожно разобрать луковицы на отдельные слои, подготовить их к фаршировке. Из готового риса, смешанного с моим любимым соусом, скатать шарики, которыми фаршируется каждый «листик» лука. Положить фарша нужно столько, чтобы «листик» свернулся в трубочку. Разложить фаршированный лук на десертные тарелки, украсить веточками зелени, четвертушками огурца или ягодами по сезону. Фаршированный лук готовится очень быстро, но создает впечатление сложного кулинарного изделия. Этим можно воспользоваться, когда вы будете готовить праздничный ужин. На большом плоском блюде можно разложить свежие фаршированные помидоры, свежие фаршированные огурцы, отварные клубни фаршированного картофеля, репу, баклажаны и другие овощи, которые сможете купить на рынке. Не забудьте и о капустных рулетиках, описанных выше. Особым украшением на вашем блюде будет фаршированный лук с его нежным перламутровым блеском.

Рис с миндалем

100 г риса, стакан кипятка, 50 г очищенного миндаля или фундука, чайная ложка соевого соуса.

Сварить рис. Одновременно прогреть миндаль или орехи на сковороде. Прогревать орехи следует, непрерывно потряхивая сковородку над огнем. С орехов при этом частично слущивается кожица, а миндаль начинает слегка поблескивать. Прогретый миндаль или орехи раздавить на доске скалкой. Положить миндаль в отварной рис, приправить соевым соусом и выложить на блюдо. Горку отварного риса присыпать орехами. Блюдо можно подавать в теплом и холодном виде.

Салат из риса

200 г риса, 2 клубня сельдерея, одна морковь, 2 головки репчатого лука, корень петрушки, 3 столовые ложки рубленого ядра грецкого ореха, пучок кресс-салата, 2 столовые ложки моего любимого соуса, столовая ложка лимонного сока, 2–4 ломтика лимона.

Отварить рис, слегка притомить в толстостенной кастрюле овощи. Приготовить приправу из лимонного сока с моим любимым соусом. Это блюдо можно подавать к праздничному столу в салатной вазе, украсив его ломтиками лимона. Мой любимый соус следует разбавить лимонным соком и вмешать в него рубленый кресс-салат.

Рис с ячменем и тертой лимонкой кожурой

100 г риса, 100 г ячменя, столовая ложка цедры лимона, пучок укропа, пучок петрушки, 4 зубчика чеснока.

В кипящую воду засыпать, перебранный рис. Ячмень предварительно прогреть на сухой сковороде. Зернышки при этом вздуваются и приобретают красивый золотистый цвет и специфический вкус. Пережигать ячмень нельзя, так как в нем появляется

оксиметилфурфурол. Ячмень долго варится, поэтому целесообразно предварительно размолоть его на кофемолке. Воды он требует в пропорции 1:3 или 1:4, поэтому кипятка в кастрюле должно быть не менее 400–500 г. Если у вас ячмень превращен в муку, требуется дополнительная чашка воды, чтобы развести ячменную муку и струйкой влить ее в кастрюлю с полуготовым рисом. Когда вода закипит, снять кастрюлю с огня и поместить под «бабу». Тем временем лимонную цедру смешать с мелко нашинкованной огородной зеленью, добавить мелко измельченный чеснок, ввести все эти компоненты в отварной рис с ячменем.

Рис на молочке из отварных семечек подсолнуха

0,5 стакана риса, стакан неочищенных семян подсолнечника, столовая ложка моего любимого соуса.

В толстостенную кастрюлю налить стакан воды, вскипятить и сварить рис. Довести его до полуготовности, а затем поставить под войлочную «бабу». Тем временем прогреть на сковороде семя подсолнуха, перемолоть его на кофемолке в муку и сварить в кипятке (соотношение муки и воды 1:2). Кипятить семечки на малом огне следует не больше 5 мин. Полученную массу взболтать ложкой и процедить через сито. Процеженную жидкость соединить с моим любимым соусом и размешать с готовым рисом.

Рисовая каша с овощами и черносливом

100 г риса; 1 морковка, 200 г капусты брокколи или цветной, пучок огородной зелени, головка репчатого лука, 3 штуки соленого чернослива (можно заменить сушеным), 2 столовые ложки растительного масла.

Взять две кастрюли. В толстостенной кастрюле отварить рис. Воды взять в пропорции 1:3. В другую кастрюлю (или лучше в чугунок) налить не более 3/4 стакана воды и когда она закипит, добавить масло и положить предварительно нашинкованный лук. Затем нашинковать морковь, разобрать цветки брокколи или цветной капусты и положить в кастрюлю, а затем измельченную соленую сливу.

К сведению хозяек: соленый чернослив обладает удивительно приятным запахом и вкусом. В Японии принято потреблять его на третий год после засолки. Засаливаю я чернослив в пятилитровой стеклянной банке, пересыпая уложенные слоями сливы мелко перемолотой морской солью и пряностями.

Рис можно довести до готовности на огне или под войлочной «бабой». Смешать тушеные овощи с кашей и тщательно размешать. Выложить в глубокое блюдо и присыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Салат с рисом по-испански

300 г отварного рассыпчатого риса, 250 г сладкого болгарского перца, 250 г помидоров, 2 головки репчатого лука, столовая ложка сухого вина

или лимонного сока, 2 столовых ложки растительного масла, огородная зелень.

Рис отварите в соответствии с предыдущими рецептами. Из перца удалить семена, после чего нарезать его полосами. Лук мелко нашинковать. Помидоры разрезать на четыре части. Все продукты смешать и заправить одной столовой ложкой сухого вина или лимонного сока, смешать с двумя столовыми ложками растительного масла. Полить салат, выложить его в салатную вазу и украсить веточками зелени.

Салат из квашеной капусты с рисом

400 г отварного риса, 200 г квашеной капусты, столовая ложка моего любимого соуса, столовая ложка томатной пасты.

Отварить рис (соотношение риса с водой 1:2), довести до готовности под «бабой». Смешать рис с квашеной капустой. Мой любимый соус размешать с томатной пастой и вбить в салат. К столу можно подавать в холодном виде.

Рисовый суп с брынзой

100 г брынзы, 1 картофелина, 2 головки репчатого лука, корень моркови, корень петрушки, пучок сельдерея, 0,5 стакана риса, 4 небольших помидора.

Такие деликатесы, как брынза или яйца, допускаются целебной кухней исключительно для праздничных блюд. Поэтому готовить его каждый день нежелательно. Брынза может быть на столе только в виде большого исключения.

В кастрюлю с кипятком бросить перебранный и промытый рис. Лук нашинковать и бросить в рис, когда он почти готов. Очистить и нарезать петрушку и морковь кружочками и бросить в суп. Картофель натереть на мелкой терке, положить в суп и снять с огня. Мелко нашинковать сельдерей, всыпать в суп и дать ему настояться под крышкой. Разлить по тарелкам и украсить свежими помидорами, нарезанными кружочками. Сверху посыпать натертой брынзой по вкусу.

Блюда из зерновых культур

Кукуруза с овощами

Стакан отварной кукурузы, морковка, картофелина, соленый огурец, головка репчатого лука, стакан мелко нашинкованной пряной зелени, столовая ложка растительного масла, столовая ложка виноградного вина.

Початки кукурузы отваривают целиком, в листьях. Затем зерна срезают и используют в супе. Все овощи поочередно кладут в кипяток. Суп доводят до готовности картофеля. Снять суп с огня, положить зелень петрушки и укропа, дать настояться. Растительное масло взбить с вином и заправить суп.

Зернушка

3 столовые ложки пророщенной пшеницы, 3 столовые ложки чечевицы, 3 столовые ложки гречки, 3 столовые ложки пшена, 4 луковицы, столовая ложка листьев мяты, пучок базилика, столовая ложка чабреца, лук-порей.

Все виды зерен, кроме пшеницы, замочить по отдельности на 10–12 ч, пшеницу оставить сухой и перемолоть на кофемолке. Все остальные крупы бросить одновременно в кипяток. Варить до готовности чечевицы. Нашинкованные луковицы варятся вместе с крупами. Пряные травы положить в конце варки. Перемолотую пшеницу развести теплой водой и проварить в супе. Зеленую часть лука-порея нарезать и проварить, белую часть порея нарезать очень тонкими колечками и засыпать в суп после того, как он снят с огня. Дать блюду настояться под крышкой.

Пшенная похлебка с цветной капустой

2–3 картофелины, 3 головки репчатого лука, 0,5 головки чеснока, корень петрушки, морковка, небольшой кочан цветной капусты, 0,5 стакана пшена, лавровый лист, чайная ложка майорана.

Картофель тщательно промыть, вырезать глазки и нарезать на кубики. Мелко нашинковать лук, нарезать кружочками петрушку, морковь. Все заложить в кастрюлю, разобрать цветную капусту на соцветия, стволики порезать кружочками и бросить вариться. Пшено перемолоть на кофемолке, развести в чашке теплой водой и ввести в похлебку. В последнюю минуту перед готовностью засыпать соцветия капусты. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, положить майоран и очень мелко нашинкованный чеснок. Лавровый лист, как всегда закладывается за 3–4 мин до готовности похлебки. Варится она примерно 10 мин или меньше, в зависимости от сноровки хозяйки.

Похлебка с гречневой крупой

2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, 3 головки лука, пучок огородной зелени, 0,5 стакана гречки.

Овощи отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, ввести тонкой струйкой перемолотую на кофемолке и разведенную в теплой воде гречку. Она очень быстро сварится в овощном супе и придаст пикантный вкус похлебке.

Салаты из сырых овощей

Салат из смешанных свежих овощей

500 г моркови, 200 г сырого сельдерея, 2–3 клубня топинамбура, 50 г яблочного сока, 30 г растительного масла.

Морковь, сельдерей и топинамбур натереть на мелкой терке. Яблочный сок взбить с растительным маслом, окропить салат, украсить тонким ломтиком топинамбура.

Салат из сырых овощей по-вюрцбургски

200 г кочанного салата, 200 г редиса, 200 г помидоров, 150 г свежих огурцов, чайная ложка готовой горчицы, чайная ложка подсолнечного масла, 100 г сока свежей сливы или кислых яблок.

Смешать сливовый или яблочный сок, готовую горчицу и подсолнечное масло и дать настояться несколько минут. Тем временем квадратами нарезать кочанный салат. Редис очистить от хвостиков и зелени и разрезать на две половинки. Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все смешать с заправкой.

Салат по-андалузски

400 г кочанного салата (можно использовать листовой), 100 г дробленых орехов, 100 г сока сладких фруктов (абрикосов, белой сливы и т. д.), десертная ложка подсолнечного масла.

Салат нарезать или нарвать руками на крупные квадраты. Залить заправкой из сока, смешанного с растительным маслом и посыпать орехами. Если сок недостаточно сладок, его можно подсластить медом. Орехи для улучшения вкуса слегка прогреть на сухой сковороде.

Салат из зеленого лука

500 г нежного зеленого лука, 1 стакан охлажденного соуса бешамель.

Соус бешамель следует немного охладить, сдобрить пряностями по вкусу и залить им нашинкованный зеленый лук. Это блюдо пользуется большим успехом у мужчин.

Салат из сырых овощей по-испански

200 г сладкого болгарского перца, 200 г помидоров, головка репчатого лука, 2 столовые ложки сушеной морской капусты, чайная ложка подсолнечного масла, 200 г свежих огурцов.

Из перца удалить зерна и нарезать его мелкими квадратиками. Огурцы разрезать вдоль на четыре части. Помидоры разрезать пополам и обсыпать заранее приготовленной морской капустой. Для этого накануне запарить две столовые ложки сушеной морской капусты стаканом кипятка и накрыть салфеткой на 2–3 ч. Затем очень мелко нашинковать репчатый лук, смешать с морской капустой и полить растительным маслом. На следующий день будет готов соус, который можно варьировать, добавляя всевозможные пряности. Возможно, кому-то захочется добавить в этот соус немного растительного масла, но следует помнить, что избыток жира отрицательно влияет на функцию почек.

Салат для пикника

500 г белокочанной капусты, 400 г моркови, 30 г очищенных семян подсолнечника, 450 г лимонного сока (или сока из других кислых фруктов). Десертная ложка растительного масла, чайная ложка готовой горчицы, 300 г соевого паштета, 2 столовые ложки соевого соуса, чайная ложка меда.

С собой взять готовый соевый паштет. Это удивительно удобное блюдо, которое можно брать каждый день на работу. Готовится паштет из соевых бобов. Он может храниться в холодильнике в течение 3–4 дней в банке под крышкой.

Соевые бобы замачивают за сутки. На 500 г бобов берут 2 л воды. В течение дня рекомендуется несколько раз ее сменить. Замачивать бобы можно и за двое, и за трое суток, что сокращает время варки, но необходимо через 5–6 часов менять воду. После того как бобы прокипят в 2–3 л воды 1,5 ч, слить кипяток и варить в свежей воде бобы до готовности. Продолжительность варки не менее 3–4 ч. Если вы не доварите бобы, то приготовите блюдо, называемое «соевый творог», а если сварите до готовности и разомнете их, получите соевый паштет. Удобно измельчать бобы, пропуская их через мясорубку. Паштет дает волю фантазии хозяйки. Его можно сдобрить вареным репчатым луком. Для этого 3–4 луковицы нашинковать и проварить в толстостенной кастрюле под крышкой с минимальным количеством воды. Когда лук станет мягким, его надо перемешать с соевым паштетом. Можно взять несколько долек чеснока и измельчить, после чего ввести в соевый паштет. В паштет хорошо добавить также соевое масло и соевый соус. Кроме того можно добавить много пряностей. Хорошо комбинируется с соей бадьян, душистый горошек, красный молотый перец и гвоздика. Все пряности перед употреблением следует измельчить. Можно сдобрить соус и мелко перемолотыми семенами кориандра и тмина. Приготовленный таким образом соевый паштет украсит ваш салат для пикника.

Если у вас увеличилось количество гостей на пикнике, можно удвоить и даже утроить массу капусты. Нашинкованную капусту промять рукой. Добавить мелко тертую морковь, которую также можно приготовить дома. Всыпать в салат очищенные семена подсолнечника. Добавить лимонный сок, взбитый с готовой горчицей, растительным маслом и медом. Если на лугу, где вы устраиваете пикник, можно найти дикорастущую съедобную зелень, добавьте и ее в салат. В зависимости от времени года это может быть лист первоцвета, цветы и листья медуницы, щавель, крапива, листья молодого одуванчика, липы, земляники, черемши, молодой папоротник-орляк, не развернувший еще свой лист, нежные листики молодой березки и многое другое, чем богата средняя полоса. Зелень должна быть тщательно промыта, очень мелко нашинкована и тщательно перемешана с салатом. Если у вас не хватило заправки для того, чтобы салат стал достаточно сочным, можно добавить 2–3 столовые ложки воды.

Супы и похлебки

Супы и похлебки, приготовляемые по рецептам целебной кухни, отличаются тем, что требуют минимальной термической обработки. При этом крупы и картофель должны доводиться до полной готовности, овощи — до состояния «с хрустинкой», стебли трав отвариваются до готовности, а листья вводятся только после того, как кастрюля снята с огня.

Овощной суп

2 клубня картофеля, головка репчатого лука, корень петрушкой, морковка, 400 г кочанной капусты, 3 лавровые листа, 2–3 зерна душистого горошка, 1/4 чайной ложки красного перца.

В кипяток бросить порезанный на кубики чисто промытый картофель с вырезанными глазками, затем мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку нарезать кружочками или небольшими квадратиками и положить в суп через 2–3 мин после закипания картофеля. Капусту разделывают в зависимости от степени зрелости. Если капуста ранняя, кочан разрезают пополам. Кочерыжку вырезают, мелко шинкуют и бросают в кипяток вместе с морковью и петрушкой. Листья ранней капусты варят не больше 1–2 мин. Шинкуются они по желанию хозяйки соломкой или квадратиками.

Варится суп на сильном огне не дольше 8–10 мин. Готовность определяется по картофелю. Сварив суп, отставляем его на край плиты, где он настаивается под крышкой 5 мин. Хорошо присыпать суп свежей мелко нашинкованной пряной зеленью. Остроту супу можно придать красным молотым перцем. Лавровый лист и перец вводят в суп за 3–4 мин до готовности.

Капустный суп с помидорами

2–3 картофелины, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковка, 400 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 3 лавровых листа.

Нарезать картофель кубиками, предварительно тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки. Кожицу картофеля очищают только в крайнем случае. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту (осеннюю или позднюю) приготовить так: надрезать стержень листьев около кочерыжки, разобрать кочан на отдельные листья. Стволики листьев вырезать, нарезать «копеечками» и бросить в кипяток одновременно с морковью. Тонкую часть капустного листа нарезать квадратиками или соломкой. Помидоры на 1 мин опустить в кипящий суп, извлечь шумовкой, положить в глубокую тарелку и осторожно снять кожицу. Затем нарезать помидоры на небольшие кусочки. При полуготовности картофеля положить в кипящий суп тонкую часть листьев капусты. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты. Бросить в суп помидоры и дать настояться 5 мин. Лавровый лист, как всегда, вводится за 3–4 мин до готовности супа. Разлить по тарелкам и густо посыпать нашинкованной зеленью.

Щи ленивые

500 г свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковки, 2 картофелины, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока, 3 помидора.

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы — на четыре части. Капуста готовится так же, как и в предыдущих рецептах: стволик листа отделяется от кочерыжки, вырезается из листа и крупными кусками закладывается в щи вместе с петрушкой.

Не забудьте бросить лавровый лист и душистый горошек. Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 мин. Отличаются тем, что все овощи режутся крупно. Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко нашинкованным чесноком, после того как щи по готовности картофеля сдвинуты на край плиты. Щи можно заправить размолотым красным перцем.

Овощной суп со свежими грибами

500 г молодого картофеля, головка репчатого лука, пучок укропа, лавровый лист, 200–300 г грибов.

Картофель протереть влажной салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать, стволики укропа порезать на мелкие столбики, тонкие листики оставить нерезаными. В кипяток бросить целые клубни картофеля, всыпать нашинкованный лук и стволики укропа. Тотчас опустить в кипяток тщательно промытые грибы, нарезанные соломкой вместе с ножками. У опят лучше отделить ножки от шляпок и варить только шляпки, у сыроежек по возможности снять кожицу. С головок маслят кожицу можно не снимать, если они молодые. Зеленушки можно отваривать половинками. Лесные грибы особенно украшают суп. Лавровый лист положить вместе с грибами. Дать настояться, немножко поперчить и слегка подсолить морской солью.

Щи постные

500 г квашеной капусты, 5 сухих белых грибов, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, морковка, корень петрушки, репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 2 столовые ложки сушеной крапивы, 3 шарика душистого горошка, ложка молотых семян кориандра.

В кипяток бросить нарезанные кубиками картофельные клубни, мелко нашинковать луковицы и тоже бросить в кипяток. Морковь, репу и петрушку нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать, после чего опустить в кипяток. Белые сухие грибы перемолоть на кофемолке в пудру, засыпать в щи. Снять кастрюлю с огня по готовности картофеля. Лавровый лист и душистый перец кладут в щи вместе с морковкой. Снять с огня кастрюлю, размять чеснок в чесночнице и заправить щи. Это блюдо хорошо заправлять также перемолотым в пудру мускатным орехом с бутоном гвоздики.

Самый простой суп

2 картофелины, 1 головка лука, капуста белокочанная, пучок зелени.

Картофель нарезать кубиками, лук мелко нашинковать и отварить до полуготовности. Капусту нашинковать соломкой и бросить в суп. По готовности картофеля сдвинуть на край плиты,

положить нашинкованную зелень и две столовые ложки корейского соевого соуса.

Похлебка с картофелем

4 крупных картофелины, морковка, корень петрушки,
3 головки лука, полголовки чеснока, лавровый лист,
душистый перец, 4 помидора, пучок огородной зелени.

Лук нашинковать и бросить в кастрюлю с кипятком, затем положить морковь и петрушку, нарезанные кружочками, лавровый лист и душистый горошек.

С картофеля тонко срезать кожуру и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу с соком влить в кипящую похлебку. Картофель заварится легким киселем. Заправить его мелко нашинкованным чесноком и мелко нарезанными помидорами. Если вы привыкли снимать кожицу с помидоров, то предварительно опустите их в кипяток на 1–2 мин.

Рассольник овощной

3–4 соленых огурца, картофелина, морковка,
репа, 0,5 стакана риса, корень петрушки,
2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа,
пучок укропа, пучок петрушки.

Клубень картофеля тщательно отмыть, вырезать глазки, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и положить в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на четыре части. Молодые семечки можно оставить, старые непременно удалить. Мелко нашинковать огурцы и положить в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупкой и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

Похлебка луковая

10 головок репчатого лука, корень петрушки,
корень сельдерея или пастернака, столовая ложка
сушеного укропа, лавровый лист, гвоздика
и душистый горошек, лук-порей, майоран, кинза, мята.

Луковицы мелко нашинковать и бросить в кипяток. Петрушку нарезать кружочками. Сельдерей натереть на крупной терке и вместе с петрушкой, зеленью укропа и пряностями бросить в похлебку. Опустить в суп также зеленую часть порея, нарезанную как можно мельче. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, сдвинуть на край плиты, засыпать пряной зеленью и дать настояться под крышкой. С гвоздикой нужно быть очень осторожными: класть в суп не больше одного бутона и даже его половину. Разлить суп по тарелкам и сверху присыпать очень тонко нарезанными колечками стержня порея.

Похлебка-репница

5 некрупных реп, корень пастернака, корень петрушки, головка лука, 3 горошины душистого перца, бутон гвоздики, лавровый лист, головка чеснока, пучок пряной зелени.

Бросить в кипяток нашинкованную луковицу, затем тонко нарезанную листиками репу и пастернак. Лавровый лист, перец и гвоздику положить за 2–3 мин до готовности. Небольшую головку чеснока очень мелко нарезать или размять в чесночнице и опустить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты. Разливать по тарелкам после настаивания. Если кто-то не любит чеснока, его нужно положить за 2–3 мин до готовности похлебки. Запах чеснока тогда пропадет, но минеральные вещества сохранятся. Пряную зелень мелко нашинковать и посыпать похлебку, разлитую в тарелки.

Соевый суп

Стакан сои, картофелина, 3 головка лука, 3 стручка сладкого болгарского перца, репа, морковка, пучок зеленого лука, пучок зеленого укропа, красный молотый перец, лавровый лист, имбирь, кориандр.

Сою замочить в течение двух дней, несколько раз в день меняя воду. Затем отварить до готовности на медленном огне. Варится соя несколько часов. Слить воду и перемолоть сою на мясорубке. Полученное пюре заправить двумя ложками соевого масла. Очень вкусно влить столовую ложку соевого соуса.

Для супа отварить овощи как обычно и перед окончанием варки положить в кастрюлю приготовленное соевое пюре. Отставить суп на край плиты, украсить его зеленью и дать настояться.

Суп из сельдерея

2 крупных картофелины, клубень сельдерея, 2 корня петрушки, 2 головки лука, 2 столовые ложки пшеничной муки.

Картофель тщательно промыть, вырезать глазки и нарезать вместе с кожурой. Сельдерей натереть на терке и ввести в суп. Петрушку нарезать тонкими кружочками. Лук, очень мелко нашинкованный, кладут вместе с картофелем. Если кто-то не переносит вкуса картофеля в кожуре, его следует заменить топинамбуром. Муку развести в чашке и влить в кастрюлю тонкой струйкой. Этот суп хорошо заправлять мелко натертым тмином. Белый цвет супа хорошо оттенить 2–3 яркими ягодами брусники или клюквы.

Суп-баланда

100 г молодого чертополоха, 100 г зеленого луга, по пучку укропа и петрушки, 2 клубня картофеля, 100 г крапивы, головка репчатого лука, 3/4 стакана пророщенной пшеницы.

В кипяток бросить нашинкованный лук, картофель натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Нашинковать всю зелень, перемолоть на кофемолке зерна просушенной пророщенной пшеницы. Муку развести теплой водой и струйкой влить в баланду,

непрерывно помешивая. Нашинкованную зелень бросить в кастрюлю на 2 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, заправить суп красным молотым перцем.

Может быть, кому-то из моих читателей, и прежде всего читательниц, покажется, что приготовление пищи по приведенным здесь рецептам целебного питания — процесс слишком долгий и кропотливый, требующий особого терпения. Не буду вас разуверять. Попробуйте сами, и вы убедитесь, что на большинство приведенных здесь блюд вы затратите максимум 10–15 мин. А поскольку одной из отличительных особенностей целебного питания является монодиета — потребление в каждый прием пищи одного какого-то блюда, а всего же таких приемов в день лишь два, то нетрудно подсчитать, сколько времени у вас будет уходить на стряпню: 30–40 мин.

Щи зеленые

4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, по пучку щавеля, укропа, петрушки, 200 г молодой крапивы.

Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Очистить кожуру картофеля салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем. Зелень тщательно промыть в холодной воде, нежные стебли нарезать, старые — отбросить. Крапиву мелко нашинковать. Щавель тщательно промыть в холодной воде и рукой разорвать на половинки. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток крапиву. Натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень положить в щи и дать им настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сваренные вкрутую яйца. Для тех, кто их употребляет: яйца сварить вкрутую и обдать холодной водой, очистить, нарезать на четвертушки и положить в тарелку со щами. Посыпать готовое блюдо зеленью.

Борщ рубиново-красный

2 картофелины, 2 средних свеклы, морковь, пастернак, репа, 2 стручка болгарского красного перца, соленый огурец, клюква или лимон или алычовая пастила (но ни в коем случае не лимонная кислота), 400 г капусты, лавровый лист, пучок зелени, красный молотый перец, чайная ложка тертого имбиря, 2 столовые ложки томата-пюре.

Свеклу никогда не нужно варить в воде или в борще, она сохраняет цвет и хорошо разваривается в кислом соке. Нарезать свеклу мелкими кубиками или натереть на крупной терке. В толстостенной кастрюле развести водой лимонный сок, сок клюквы или алычовую пастилу, опустить свеклу, поставить на медленный огонь. В большую кастрюлю с кипятком ввести нарезанный кубиками картофель, нашинкованный лук и поочередно остальные овощи. Капусту нашинковать, предварительно вырезав из каждого листа грубый стержень. Стержень нарезать кружочками и ввести в

борщ. Туда же опустить нарезанный кружками или квадратиками перец. Тонко очистить кожу с соленого огурца, разрезать его вдоль на 4 части. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурец мелкой соломкой, бросить в борщ. Ввести в блюдо лавровый лист и имбирь. По готовности картофеля добавить в борщ свеклу и заправить все томатной пастой. Отставить кастрюлю на край плиты, сдобрить борщ чесноком и мелко нашинкованной зеленью.

Овощной суп с баклажанами

2–3 клубня топинамбура, 3 головки лука, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора, корень петрушки и моркови, пряная огородная зелень, 2 столовые ложки свежеприготовленной муки из пророщенной пшеницы, 2 баклажана.

В кастрюлю с кипятком поместить мелко нашинкованный лук, затем нарезанный кольцами перец. Корень петрушки нарезать кружками. Баклажаны очистить, разрезать на 4 части и порезать «листиками». Следует проверить, не горчат ли баклажаны, так как горькие для супа не годятся. В кипящий суп на 3 мин опустить помидоры, вынуть шумовкой, снять кожицу и размять в тарелке. Муку слегка погреть на сухой сковороде, развести в чашке теплой водой и струйкой влить в суп. Снять кастрюлю с огня, ввести размятые помидоры. Нашинковать зелень и тоже бросить в суп. Желательно добавить индийские приправы и мелко нашинкованный чеснок.

Может быть, кому-то из моих читателей, и прежде всего читательниц, покажется, что приготовление пищи по приведенным здесь рецептам целебного питания — процесс слишком долгий и кропотливый, требующий особого терпения. Не буду вас разуверять. Попробуйте сами, и вы убедитесь, что на большинство приведенных здесь блюд вы затратите максимум 10–15 минут. А поскольку одной из отличительных особенностей целебного питания является монодиета — потребление в каждый прием пищи одного какого-то блюда, а всего же таких приемов в день лишь два, то нетрудно подсчитать, сколько времени у вас будет уходить на стряпню: 30–40 минут.

Праздничное питание

Застолье всегда связано с приятной беседой, чувством наслаждения едой, желанием душевного покоя и комфорта. Семейное или дружеское общение за столом всегда праздник, особенно если хозяйка стола, приготовит вкусное и лакомое блюдо.

Я не говорю о тех праздничных столах, которые принято накрывать по большим праздникам. Там обычно кулинарные изделия отличаются своей ритуальностью: куличи, пасха, новогодняя кутья, рождественский гусь, именинный пирог, блины, яблочно-медовые кушания на Спасы и другое. Праздник всегда праздник!

Как же быть с праздничным целительным питанием, охраняющим здоровье?

На этот вопрос настолько трудно ответить сегодня в условиях современной социальной обстановки, что и во втором издании своей книги могу ограничиться лишь общими словами. Свои книги я пишу прежде всего по зову души, но самое главное тогда, когда мною практически изучено и обязательно научно обосновано все то, что я хочу и могу сказать.

Праздничный стол это не место, где следует выяснять, почему сбалансированное питание приводит людей к хроническим болезням и почти в 5 раз превышает естественную норму потребностей человека в еде.

За столом необходима благожелательная и дружеская обстановка. В старину трудно себе представить Пифагора, потреблявшего только овощи, фрукты и изредка рыбу, за одним столом с Лукуллом, который умудрялся поедать за один обед 60 самых различных блюд. В античные времена по этому поводу возникали даже войны между народами.

Сегодня все обстоит иначе! Праздничный стол — не место для споров. Гостеприимной хозяйке следует учитывать вкусы всех гостей и сглаживать негативизм отношений. Гостям, в свою очередь, не принято предъявлять претензии к хозяйке.

Весенняя пицца

Очень большой пучок нежных листьев майской крапивы отмыть в соленой воде, прополоскать в струе холодной воды, отжать досуха, промокнуть салфеткой и положить в миску. Туда же влить полстакана или стакан болтушки, замешанной на холодной воде с желтком куриного яйца и двумя столовыми ложками свежеприготовленной муки из пророщенной и просушенной пшеницы. Болтушке можно придать приятный вкус и запах легкой смесью восточных пряностей. Листья крапивы перемешать с болтушкой. Полученную массу выложить на дно прогретой цептеровской или обычной сковороды с толстым дном, предварительно густо смазав ее оливковым маслом. Выпекается пицца на плите под крышкой, жаркий огонь не нужен. Когда достаточно пропечется дно пиццы, ее следует перевернуть. Это часто затрудняет недостаточно опытную хозяйку. В этом случае лопаточкой следует разрезать пиццу

крест-накрест на 4 части и перевернуть каждую часть отдельно, а затем восстановить форму лепешки и продолжать выпекать изделие. Пересушивать листики крапивы не следует. Дно пиццы довести до состояния легкой выпечки. Нужно переложить пиццу. Легче всего накрыть сковороду тарелкой и перевернуть ее. Если пицца потеряет свою форму, то изделие по всей видимости осталось недопеченным, но это не беда, лишь бы не было следов белесоватой болтушки. Лопаточкой можно придать развалившейся пицце соответствующую форму и смазать сверху томатной пастой. Сверху пиццу следует покрыть «шубкой». Можно украсить это кулинарное изделие красиво нарезанной кружками редиской с листьями салата, зеленым горошком. Здесь фантазия хозяйки не ограничена. Пиццу из ранней весенней зелени удобно выпекать из листьев пастернака, поэтому мой совет — оставьте на грядке своего участка прошлогодние корни пастернака, к весне он первым дает пышную зелень, очень вкусную для домашних блюд.

Пикантная свекла

5–6 клубней свеклы среднего размера без белых прожилок отварить на пару до полуготовности, выложить в холодную воду. Так всегда следует отваривать свеклу, доводя ее до кондиции в холоде. Когда пристынут клубни, очистить их и нарезать маленькими кубиками, выложить в миску и заправить тем, что найдет нужным хозяйка.

Это может быть:

1. Мелко натертый хрен с лимонным соком и медом.
2. Варенье «пятиминутка» из черной смородины, приправленное тертыми орехами, предварительно прогретыми на сковороде.
3. Лимонный сок с медом и половиной ядра прогретого фундука.
4. Все, что найдет хозяйка по своему вкусу.

Яблоки с рисом к ужину

500 г антоновских яблок, 100 г грецких орехов, 1 чайная ложка корицы, 1 столовая ложка меда, 50 г оливкового масла, 100 г риса.

Разрежьте яблоки примерно на 8 частей дольками, удалите сердцевину. Грецкие орехи слегка прокалить на сухой сковороде. В толстостенную сковороду или кастрюлю с толстым дном, слегка прогретую на огне, залить очень тонким слоем воду, затем налить масла. Когда (вода закипит) выложить яблоки под крышкой. Когда яблоки протушатся сдобрить их медом, обсыпать корицей. Приготовить крем из риса и белой шубкой залить кремом яблоки, обсыпать крошкой орехов. Выложить в блюдо. Как приготовить крем из риса: перемолоть рис в кофемолке до состояния муки. Развести эту муку в 1 стакане теплой воды и проварить на огне, постоянно помешивая. Подсластить медом, облить яблоки и украсить блюдо крошкой орехов.

Тыква с яблоками

6 антоновских яблок, 2 крупные головки репчатого лука, 300–400 г тыквы, 1–2 столовых ложки оливкового масла, тертый хрен на лимонном соке с медом.

Яблоки разрезать на дольки, тыкву очистить и нарезать на кубики примерно 3х3х3, лук порезать крупными кольцами, масло смешать с водой (воды вдвое больше, чем масла), вылить на дно разогретой сковороды (особенно удобно готовить в цептеровской сковороде). Когда лук начнет слегка розоветь, вложить нарезанную кубиками тыкву и через небольшое время покрыть тыкву яблоками. Когда яблоки станут мягкими, перемешать содержимое сковороды с двумя столовыми ложками тертого хрена, приготовленного на лимонном соке. Очень хорошо прибавить варенье-пятиминутку из ягод черной смородины. Тертый хрен следует заготавливать заранее и держать в холодильнике. Это удивительно вкусная приправа, очень полезна и удобна в домашней кухне, когда под рукой у хозяйки может быть постоянным то, что придает блюду пикантную свежесть. Если тертый хрен приготовлен заранее, он теряет неприятную жгучесть и становится желанным как детям, так и взрослым.

Антоновские яблоки с морковью

6 яблок, 2–3 корня моркови, 2 головки репчатого лука, молотый черный перец, 1 ложка готовой горчицы.

Яблоки разрезать на дольки, вырезать сердцевину, морковь, отваренную до полуготовности на пару, нарезать крупными кружками. Лук порезать кольцами. Цельные очищенные головки лука отмочить 2–3 часа в холодной воде, нарезать крупными кольцами и выложить на прогретую сковороду с толстым дном, смоченной смесью оливкового масла с водой. Когда лук начнет становиться мягким, выложить в сковороду морковь, а затем яблоки, предварительно нарезанные дольками, и тушить под крышкой. Выложить на блюдо и полить соком лимона, смешанным с равным количеством оливкового масла и меда. Эту вкусную смесь, которую я называю майонезом, следует всегда готовить заранее и держать под крышкой в холодильнике. Уксус, даже яблочный, следует ограничивать в питании, заменяя его лимонным соком.

Мои любимые конфеты

Курага, чернослив, грецкие орехи, лимон с кожурой перемалываются на мясорубке в густую массу. Вводится 1–2 столовых ложки меда. Масса тщательно размешивается рукой и сворачивается на разделочной доске в жгут. Жгут нарезается дольками, каждая из них скатывается в шарики. Измельчить на доске в крошку слегка прожаренные орехи и в них обвалять фруктовые шарики.

Ореховые шары

20 орехов, 100 г сушеных абрикосов, 100 г сушеного чернослива, 100 г сушеных яблок, 100 г изюма без косточек, лимон.

Орехи подготовить так же, как и в предыдущем рецепте, но потолочь их в ступке. Измельчать в кофемолке нет смысла, теряется вкус. Орехи можно подпылить перемолотой в кофемолке и прогретой на сковороде пшеницей или овсянкой. Сухофрукты замочить на ночь в холодной воде. Утром отжать или дать стечь воде через

дуршлаг. Если фрукты будут слишком мокрыми, шары не получатся. Перемолоть фрукты в мясорубке вместе с очищенным лимоном. Белая часть кожуры лимонов несъедобна, но цедру нужно аккуратно снять и тоже положить в перемолотые фрукты. Все тщательно перемешать. Фруктовое тесто должно быть очень тугим. Увлажненной рукой скатать шарики размером примерно с круглую конфету «трюфель». Когда шарики немного обсохнут, обвалять их в толченых орехах. Шарик затем прокатывают по чистой доске, чтобы закрепить форму. Уложить шарики в коробку из-под шоколада или в вазу.

Сок облепихи с медом и орехами

2 стакана ягод облепихи, 8 грецких орехов, стакан меда.

Протереть облепиху в эмалированном дуршлаге. Шелуху и зернышки просушить для зимних заготовок, сок размешать с медом и, разложив в розетках растертые орехи, полить их соком.

Чернослив с орехами

20 орехов, 400 г чернослива (можно положить в воду накануне приготовления).

Грецкие орехи осторожно разделить ножом на половинки и извлечь ядра. Один из постоянных слушателей моих лекций преподнес мне собственное приспо собление для извлечения ядра из скорлупок. Это своего рода небольшая станина с кольцом, в которую вделан винт с чашечкой на конце. Углубление, сделанное в чашечке, охватывает орех, уложенный на дно станины: поворот винта — и скорлупки раскалываются, ядро остается целым.

Очищенные орехи запечь в печке, но внимательно следить, чтобы они не пережглись, а стали чуть более хрупкими и приобрели соответствующий аромат. Орехи осторожно разделить на четвертушки и каждую из них вложить вместо косточки в чернослив. Варить чернослив или размягчать его на пару не имеет смысла: мягкая часть плода должна сохранить форму. Готовить фаршированный чернослив можно лишь в том случае, если косточка свободно вынимается из плода. Приготовленное таким образом лакомство достойно того, чтобы занять место в коробке из-под шоколадных конфет. Как бы ни были взыскательны ваши гости, такое угощение будет принято благосклонно.

Салат из сырой свеклы с чесноком и орехами

Многие не знают, что сырой салат из свеклы — особое лакомство, вкус которого зависит от качества свеклы. Свекла с белыми кольцами отвратительна в сыром состоянии и для салатов с чесноком не годится. Хороший корнеплод выглядит как черная редька, но кожура у него очень тонкая, хвостик небольшой и тонкий, окраска на разрезе ярко-красная.

1 кг свеклы, 1–2 головки чеснока, 10 орехов, сок лимона или сухое виноградное вино, столовая без верха ложка меда.

Очищать свеклу от кожицы следует лишь в том случае, если она испорчена или пересохла при хранении, но предпочтительнее

использовать свеклу в натуральном виде. Натереть ее на мелкой терке или воспользоваться мясорубкой. Чеснок очистить и раздавить, орехи приготовить, как сказано в предыдущих рецептах. Лимонный сок или вино смешать с медом и окропить салат. При желании можно использовать пряности. Сырой салат может храниться в холодильнике 2–3 дня. Безусловно, лучше готовить его каждый раз заново, но для хозяйки это дополнительная нагрузка, а свекла дает возможность хранить блюдо более длительное время, чем другие овощи.

Соевый паштет с орехами

7 кг сои, 200 г орехов, 0,5 стакана соевого масла, мускатный орех, имбирь, красный молотый перец.

Сою замачивают за двое суток до приготовления, воду меняют 3 раза в день. Соевые бобы варятся около 1,5 ч, после чего воду заменяют и сою вновь варят примерно 2 ч.

Второй бульон от сои можно использовать в супы. Сою протирают через дуршлаг или перемалывают в мясорубке. Фарш размешивают, добавляют в него масло и специи по вкусу, затем сдабривают орехами, разделанными в виде крупной крошки.

Система Естественного Оздоровления



В этой серии книг **Галины Сергеевны Шаталовой** впервые в *полном виде* излагается разработанная ею система естественного оздоровления.

Серию продолжат следующие книги:

⇒ **«Откровенный разговор»**

В ней продолжится изложение основ СЕО, начатое в книге «Выбор пути».

⇒ **«Философия здоровья»**

В ней будут изложены психологические аспекты СЕО.

Серию продолжат книги о философии духа для людей, которые решат пойти дальше чисто физиологических основ СЕО.

Как правильно питаться, чтобы пища стала лекарством?

Каковы особености повседневного, лечебного и прздничного питания в СЕО, сохраняющего человеку здоровье и продлевающего жизнь?

Здесь Вы найдете ответы на эти и другие волнующие Вас вопросы, связанные с целебным питанием.

